

# にこにこ

新年号  
Vol.26

# 謹賀新年

## 2019



平成の日々

ありがとう!!

### 目次

- 闘魂リハビリ
- 電子カルテってなあに？
- 学会参加報告
- 地域活動
- 人間ドック会館
- クリニックHP
- 上板橋病院ブログ
- リハビリ相談窓口
- クイズ・編集後記

## 今年は猪突猛進!!



# 迎春

基本情報：71歳、男性。アルコール性肝硬変治療後の廃用症候群。  
後遺症：著名な筋力低下、感覚障害。  
当院退院し、通所リハビリ利用中

# “闘魂リハビリ” 入院～活動へ向けた歩き方

## 私の筋肉はどこに行った？



私の筋肉はどこに行った？  
筋肉は、どこかに行ってしまったのでしょうか？貯金じゃなく貯筋が底をついてしまったのです。当たり前ですが、筋肉がないと力が入らない。力が無いと出来ないことばかりです。筋肉って、本当に重要なんだと71歳にして、痛感させられました。

廃用症候群（治療による安静や活動の低下で生じる様々な障害）によって身体や日常生活に不自由が生じるも、持ち前の明るさで入院生活を乗り切り、通所リハビリにも参加し、復活しつつある患者さんの闘魂リハビリです。

【診断名】アルコール性肝硬変治療後の廃用症候群【既往】大腸ガン、高尿酸血症

## 鳥のように・・・



なんとか、ヨチヨチ歩きで、リハビリ室へ行けるようになりました。O先生に「ペンギンみたい」と愛情深く、褒めていただき歩き方も教えて頂きました。おかげで、「ペンギン」なんかに負けるもんかと奮起することができました。初めてのリハビリは、よく覚えていませんが、歩き方の練習は忘れていません。

## 歩き方について

左右に足を出す、かかとで着地し、つま先を前へ出す。今まで意識せず歩いていたのに、何と難しいことか。バランスがとれない、膝も上がらない・・・歩く練習は、今も闘いです。

手・足に痺れがあり指が震えるため、小さな字が書けない、薬を袋から出せない、ペットボトルの蓋も開けられませんでした。書字のリハビリで、横線の濃淡が出せず、曲がる、波打つ、曲線をつまづく・・・芸術的な文字が沢山書けました。

ペン習字の宿題をたくさん頂き、一歩ずつ教えてくれたM先生ありがとうございました。おかげで、サイン会が開けそうです。

## 介護度の改善



平成29年11月末（要介護度3）、なんとか自宅に退院できました。

北風が強く、冷え込みがツライ季節になっていました。しっかり歩けるまで、どの位かかるのか不安でした。女房に頼っている、甘えが出て回復が遅くってしまうと思い、退院2ヶ月後でしたが自宅から歩いて、上板橋病院通所リハビリを利用する事にしました。（実は、妻も服薬の副作用で手足に痺れがあるため、頼る訳にはいかないのです）。

ペンギンさんは、北風舞う道を歩きながら、「北風吹きぬく寒い朝も心ひとつで暖くなる（吉永小百合）」と口ずさむのでした。

## アルコールを飲み過ぎた理由は・・・



元々、飲酒は、仕事帰りに、飲み歩きをする程度でした。しかし、定年を迎え、なぜだか、朝からアルコール生活・・・

今になって考えてみると、仕事も無く、社会的な交流も無く、深く考え、悩むことも無い、空虚な毎日が、飲酒へと走らせたのかもかもしれません。また、飲み方も悪く、アルコールを分解し排出するには、多量の水分が必要でした。水やお湯で割ればOKと思っていたのが、間違いで、電解質異常で2回の入院の挙句、身体が動かなくなり上板橋病院となりました。



## トイレだけは、トイレで・・・

平成29年9月初め、リハビリ目的で上板橋病院に転院してきました。力も出ず、立ち上がれず、独りで何も出来ない要介護になり、無気力状態に陥っていました。そんなヒゲも剃らず、歯も磨かない魂の抜け殻状態なのに、トイレだけは、お手洗いまで行って、排泄をしたいという願いを持っていました。私にとって、トイレで、用を足せるかどうか、最低限の尊厳だったのかもしれない。

なんとか、トイレに連れてって頂き、やっと便座に座るも、出る気配はありません。お腹に力が入らず、いきむことが出来ないのです。まだ、力が弱いため、難産は続いています・・・。





友は近くにいるのです

入院中、お腹のチューブ（胃ろう）から栄養を摂っていた隣のベッドのKさん。私が自主トレを静かにしていたら、Kさんが気付き、話すようになりました。Kさんは、お腹のチューブが取れ、お口から食事を少しずつ摂れるようになりました。しかも、Kさんは、リハビリ室まで階段で行くことが出来るようになったのです。これには、たまげました。同じ入院患者さんは私にとって、苦労は分かち合い、不安は寄り添い、進歩を喜び合える同志、戦友なのです。



### 今後の楽しみは・・・

これからに向けて

今後の楽しみは、"まなぽーと成増"のチームJAPA・Blocoで練習中のサンバドラム（カイヤ）で先生方を踊らせる事です！！ (^^)/~

また、綺麗な歩き方で驚かせてやりたい!!と楽しみこしながら自主トレに励んでいます。

努力と皆さんのおかげで、平成30年11月（要介護認定3⇒2）ダウン🍷

次の患者さんですよ、大(おお) (s) 先生どんな魔法を使うのか楽しみです!

最後に、皆さんのリハビリでの笑顔は忘れません!! まだまだ、面倒みて下さいね。

チーム JAPA・Bloco で練習中!



リハビリ白木：ご自宅は、上板橋から少し遠いのですが、近所のおじさんのように、とても親しくさせて頂いています。リハビリを凄く、一生懸命に取り組む、スタッフと楽しみながら励んでいた姿が印象的でした。

社会的にも退職後の過ごし方は、今後、大きな関心事になると思います。サンバドラムのリズムに合わせて、活動へ歩き出したOさんの今後も応援していきます!!

謝辞：にこにこ発行に際し、写真掲載まで快く協力して頂いたご本人様に心から感謝申し上げます。

### 【尊尊我無(とうとがなし)：ありがたいこと】

酒は一切飲まず、食事も規則正しく（胸筋を強筋、肩甲骨を健康骨思っていた私が…）正座を含め自主トレに励む毎日になったのです。最近、「マンションの方々から、声に張りが出た。」「明るくなった。昔のおじちゃんに戻った。」「と、そんな言葉を女房方の姪から頂きました。言葉には出しませんでした。近所のおばちゃんの声は、励まされ、力になりました。



自主トレ中だよ。正座で姿勢良!



### 素直になりました

自分の中の変化は、たくさんありますが、一番は"素直になった"ことです。本当だよ。

今、大臀筋（お尻の筋肉）の強化にも取り組んでいます。歩き方が美しいと身体全体が、健康になる様な気がしています。二足歩行は人間だけでもね。歩き方は、幼児期から教えるべきだと思います!!

今、歩き方で気をつけている点は、脚が後ろにある時、膝裏を伸ばし、つま先で支え、自然に蹴る。すると姿勢もよくなるんです。一人よがりかもしれませんが

### 【日是好日(にちにちこれこうじつ)：毎日毎日が素晴らしい】

専門職なので腕が確かなのは当然だと思います。でも上板橋病院で感じた事は、それは先生方の笑顔でした。リハビリが失敗しても嫌な顔せず、笑顔で受け止めてくれました。どれほど助けられた事でしょう。長い棒と一緒に歩き、筋肉の使い方のヒントを教えてくれたM先生。大玉を投げてバランスの取り方を教えてくれたN先生。片足体重の基本を教えてくれたS先生。名前を挙げたらきりがありません。本当にありがとうございました。もちろん、自主トレをしています。くじけそうになった事は、一回だけではありません。リハビリは孤独との闘いなのです。



## 「電子カルテ」の運用を開始!!

当院では、平成30年11月5日より「電子カルテ」の運用を開始しました!!

電子カルテってどういうものか、簡単に説明をしますね。病院での診療にはたくさんの業務があります。それを全て電子化したものが電子カルテです。ちなみに、カルテ=診療記録です。例えば、電子カルテじゃない場合を説明します。患者様が受付に来られると受付のスタッフは、沢山のカルテの中から患者様のカルテを見つけ出して、診察室に持っていきます。

## 電子カルテってなあに？



移動しながらの記録



## 紙カルテ（診療記録）の流れ



電子カルテprojectチーム  
お疲れ様でした!!

診察した医師はカルテに病状等を記載し、その時、必要な採血やレントゲン検査などを伝票に書き、検査科、放射線科に指示を出します。看護師などの病院スタッフはその伝票をもとに採血や検査を行います。そして、検査結果などを見て、必要な点滴や処置を行い、薬を出すための処方箋を書き、診療が終わります。紙カルテは会計へ渡り、事務員は診療内容をチェックし、診療費をコンピュータに入力し、会計が計算されます。これが、電子カルテでない場合の一連の流れになります。

## 患者様を待たせてしまう理由



どうですか？ひとつの診療に対し、カルテや処方箋が移動し、伝票が発生し、会計の入力が必要になります。結構大変ですね。どうしても患者様をお待たせしてしまいます。これらの手間を省き、受付、診察室、検査室や処置室等を全てオンラインでつなぎ、紙の移動や発行を簡略化したものが電子カルテになります。受付や診察室、処置室などにはパソコンの端末があり、カルテはパソコンでの入力になります。



## ケアの充実のために

パソコンなんてへっちゃら!?

持ち運ぶカルテがなくなり、患者様とともに移動することもなくなり、時間と労力の削減につながります。指示箋や伝票の書き間違いが減り、医療事故のリスクが減ります。カルテを保管するスペースも必要なくなります。電子カルテを導入することによって病院側の事務作業の削減からケアの充実や待ち時間は減り、それにより患者様の安全に繋げることが目標です。

## 慣れずご迷惑をおかけしますが

ただし、当院の電子カルテは、導入からまだ日が浅いのです。まだまだ慣れないスタッフも多く、しばらくの間は、パソコン画面とのにらめっこで、患者様をお待たせして、ご迷惑をおかけするかもしれませんが、ローマは一日にしてならずです。何卒、ご理解の程、宜しくお願い致します。



## H30年12月地域リハビリ活動



板橋区では健康寿命の延伸を図る地域のコミュニティ作り（いわゆる“自助”活動）を進めています。12/8に、板橋区おとしより保健福祉センター主催の「10の筋トレ体験講座」の講師・アシスタント・体力測定会をしました。板橋区住民の方は、30人ほどが参加され、上板橋病院リハビリ科から5名お手伝いしてきました。少しずつ、顔見知りの住民の方が増えてきている印象です。皆様、リハビリ職と顔の見える関係になりませんか？

## H30.12月 日本運動器理学療法学会大会学会参加報告

福岡県の福岡国際会議場で、演題発表してきました。演題名：「大腿骨近位部骨折後に保存療法を選択された症例の転帰と手術療法群との比較検討について」

簡単に内容を説明すると、

高齢者の最も多い骨折は、大腿骨近位部骨折（太ももの付け根）です。寝たきりの原因となるばかりではなく、寿命も短縮させます。そのため、ほぼ全てで手術が選択されます。ただ、稀に手術に耐えられない患者様がいて、手術をしない場合もあります（保存療法）。手術が出来なかった患者様が、リハビリをした場合、どのくらいの身体機能や日常生活が回復するのか？というのを、手術後の患者様と比較し研究した発表になります。

ちなみに、入院される大腿骨近位部骨折患者のうち、手術をしない患者様の入院割合は、病院当たり5%との報告があります。当院は、なんと17%でした。他院で受入れが難しい患者様を受け入れている誇らしい数値だと思えます。結果として、手術をせず、入院されリハビリをした場合、日常生活の改善度は、重度合併症の問題は大きく、全体的に低値でした。上板橋病院リハビリ科は、重度でも患者家族様に寄り添い、より良い未来へ向かえるよう尽力していかねばなりません。



福岡国際会議場



菊谷 武 先生  
特別講演「地域で“食べる”  
を支えるということ」

特別講演座長  
慈誠会  
小出理事長

東武練馬中央病院  
森院長 演題発表

福岡国際会議場

### 板橋区の地域連携を考える会に参加

H30年11月30日 共催 医療法人社団慈誠会/大塚製薬工場  
セミナーの目的は、病院から在宅までの地域連携を考え、交流を  
図ることでした。

内容

★上板橋病院近くの常盤台地域センターで開催し、150名を超える  
多職種の医療関係者が参加し、地域連携の重要性を再確認しま  
した。

★急性期病院、地域包括ケア病院、在宅診療所、療養相談室の先  
生方から各々の立場で地域連携をどう考えるかについて、ご講演  
とディスカッションを頂きました。

★特別講演では、菊谷先生に「地域で“食べる”を支えるとい  
うこと」をテーマに、地域連携での在宅診療について大変興味深く  
講演を頂きました。

★講演後の親睦会では、急性期病院から在宅までの医師、看護師、  
リハビリ、薬剤師、ケアマネ、MSW他、多職種での活発な情報交  
流が図られ、板橋区の連携が、また一歩進んだと感じました。

### 地域活動報告 よさこいinかみいた

H30,11/4（日）、上板橋病院代表で、よさこいinかみいたのお手伝いをさせて頂きました。患者様も車いすや介助歩行でお連れして演舞を観て頂きました。少し肌寒い時間帯でしたが音楽の音量と演舞に圧倒されながらも、「楽しかった！凄かった！」と言って頂きました。入院してお祭りを体験できる貴重な一日となりました。協力してくれたスタッフの皆さんありがとうございました！！

### 板橋4大祭り よさこいinかみいた



### 上板橋病院オフィシャルブログ

ブログQRコード



Amebaブログ（アメブロ）始めました。病院での行事や、活動を掲載しています。少しでも地域の皆様と身近な存在であるよう、コミュニティ・ホスピタルになるよう、目指してまいります！！QRコードをスマホで撮って、ぜひ、覗いてみて下さい！！又は、Amebaで“上板橋病院”を検索してみてくださいね。!(^^)!



# 人間ドック会館クリニックホームページ リニューアル!!

上板橋病院と連携した健診クリニックとして、地域にお住まい・お勤めの方々の健康をサポートしていきます!!



人間ドック会館  
クリニックQRコード



## 今月のお正月クイズ

お正月に関するミニミニクイズ  
問題 元旦にしてはいけないことはなんでしょう？

- 1: 掃除
- 2: 海水浴
- 3: 寝坊
- 4: 運動



問題 1月7日は七草粥の日。いつ食べるのが良いでしょう？

- 1: 朝
- 2: 昼
- 3: 夜
- 4: 朝・晩
- 5: 朝・昼・晩



## 前号のリハビリクイズ

問題：左の道具は、どのような時に使うのでしょうか？

- ①靴下を履くために使う
- ②スパゲッティの分量や料理のために使う。
- ③ペットボトルやビンのふたを開けるために使う
- ④スポーツのラケットを補助するために使う



クイズの答え ③

解説：蓋を空ける自助具になります。瓶詰の蓋、ペットボトルの蓋など、日々、利用している蓋が空かないと酷くストレスです。リウマチなど手指の変形で多くの方が、困っている動作になります。この“らくらくオープナー”は、ビンやペットボトルの蓋も、缶詰のプル（先端の尖った部分を利用）も空けることができます。自助具はわざわざ人に頼むより、自分自身で容易に行えるよう補助するものです。生活をより快適に送るために、特別に工夫された道具ですね。

## リハビリ相談窓口

上板橋病院では、リハビリに特化した相談窓口を設置し、皆様の疑問や不安を解決できるよう取り組んでいます。右記のQRコードのアンケートフォームからご相談下さい。または、電話かメールで。

リハビリ相談窓口 電話：03-3933-7191 担当責任者 白木靖次郎

メール：[khp-reha@grace.ocn.ne.jp](mailto:khp-reha@grace.ocn.ne.jp)

注意点：匿名でのご相談は、お受けできません。

ご相談の内容によっては回答に時間がかかる場合又は回答できない場合があります。相談内容についての秘密は厳守いたします。相談に関わる通信料金等をご負担いただきます。回答結果及びそれに基づく対応の結果については一切の責任を負いかねますのでご了承下さい。



QRコード  
相談窓口



## 編集後記

明けましておめでとうございます!! 本年はイノシシ年です。「猪突猛進」とは、積極的に前進することや向こう見ずに進むこと、一つの物事に対して、夢中で、かつ猛烈な勢いで、突き進むことを指すとあります。どちらかと言えば、マイペース派が主流な今なので、周囲と折り合いをつけながら、「猪突猛進」していこう!と思っています。ちなみに花札に『萩に猪』があります。調べてみると和歌や日本画の世界でも『萩と猪』の組み合わせが多いようです。なぜでしょう? 萩は万葉集の中でも最も人気のあるお花で、優美な趣があり、古来から日本人に愛されているお花の一つだそうです。一方、猪はというと、『摩利支天（武家の崇拜する戦いの神）の使い=勝負に勝つ』として、また、子孫繁栄など縁起が良い動物でもあるそうです。つまり、優美な萩と、勝負事など荒っぽさのある猪との対比が、調和のとれた構図として愛されたようです。優しいだけ、強いだけじゃダメ。美しさの中に、野生があることで調和する。昔の日本人って凄いなあと驚きつつ、自分自身にも、仕事にも、調和を意識して一年を取組もうと思いました。昨年の目標は達成できましたか? “一年の計は元旦に”ですね。皆様と共に、目標に向かって猪突猛進な一年にしていましょ!! 本年も、「リハビリ」を、7年目の「にこにこ」を宜しく願い申し上げます。

