

にこにこ

夏号
VOL.28

梅は鏡前の粉を披き
蘭は珮後の香を薫らす

初 令和 の夏

初春の令月にして氣淑く
風和ぎ

万葉集
初春、麗しい月に爽やかな風が吹く。鏡の前で女性がおしろいをつけているように白い梅の花が咲き、貴人がみにつける香り袋のように蘭の花が薫っている

目次 闘魂リハビリ
入院中にコンサート
のステージに立つ



第3回板橋区の地域連携を考える会

外来リハ患者さんへのアンケート

園芸療法の事始め

上板橋病院院内感染対策研修会

お知らせ掲示板

クイズ・編集後記

園芸療法始めました
6月上旬頃のひまわり



2019年6月第3回板橋区の地域連携を考える会に参加・発表して

成増のアクトホールで開催し、雨の中、200名を超える多職種の医療関係者が参加しました。

薬局（まんまる薬局）の松岡光洋先生から、『在宅における薬剤師介入の必要性』を、上板橋病院の私からは、『切れ目ないリハビリについて』を、急性期病院（日大板橋医療連携・診療支援センター）の斎藤みちよ先生からは、『地域に貢献する退院支援の挑戦』について、ご講演を頂きました。

他職種が、地域連携に対し、効果的な取組をされ、進化し続けていると感じました。

★特別講演 訪問看護ステーション 愛美国 中島由美子先生からは「栄養管理をシームレスにつなぐ地域連携の重要性」という演題で、新人の訪問看護師が、独りで在宅看護を行うまでの育成過程を、地域の特性に合わせ講演して頂きました。人材教育は、経費も時間もかかり、とても大変です。しかし、中島先生の取組みは、新人を地元の急性期病院に長期間派遣し、教育してもらおうという、互いが“winwin”になる仕掛けで、見事に病院と連携協働しながら訪問看護師を育てていました。地域で活躍できる人材は不足しているため、今後の更なる活躍を期待しています！！

板橋区地域連携を考える会

日時	2019年6月7日(金)18:00~21:00	
会場	板橋区立成増アクトホール 東京都板橋区成増2丁目1番2号 TEL:03-3998-8887	
協賛機関	日本大学板橋医療連携センター 医療連携センター長 斎藤 美智 先生	
開催日時	18:00~18:10	
	「地域連携における経路管理側の位置付け」	
一般講演	18:10~18:00	
題目	板橋区医療的診療 副院長 鈴木 隆一先生	
	「病院連携からフレイルの在宅専門医介入の必要性」	
	株式会社Medicom まんまる薬局 代表取締役 松岡 光洋先生	
	「病院から地域へ繋ぐシームレスリハの実践と課題」	
	葛城会上海療病院 リハビリテーション科 理学療法士 白木 清次郎先生	
	「地域に貢献するための医師連携の挑戦」	
	日本大学板橋医療連携センター 医療連携センター長 斎藤 美智 先生	
特別講演	19:00~20:00	
題目	医療法人社団 葛城会 会長/理事長 小田 純 先生	
	「栄養管理をシームレスにつなぐ地域連携の重要性」	
講演者	医療法人 葛城会 訪問看護ステーション 愛美国 中島 由美子先生	
協賛機関	医療法人社団 葛城会 上板橋病院 院長 斎藤 浩先生	

20:00~懇話会の場も用意しておりますのでお気軽にご参加ください。



仕事終わりにも関わらず、多くの職員が参加されました。ありがとうございました。!!
左) 発表中の私

外来リハ患者様への発症後アンケート 診断名：脳出血後遺症、高次脳機能障害

（発症に至った経緯）どのような生活を送っていたか？
飲食店の店長をしていて朝7時半に家を出て夜11時頃に帰宅。労働時間は13~15時間。勤務先が近い事もあり公休でも店に行ったりで人員が不足すると公休であろうが出勤をしていた。

どこに問題があったのか？
発症前に健康診断で高血圧と指摘を受けていた。基本的にしょっぱいものを好んで食べていて特にラーメンを頻繁に食べていた。発症当日も近所のラーメン屋さんで食事をし、帰宅後に異変が起きた。

健康に対する意識は？
薄かった。日常的に喫煙を行い帰宅後には飲酒をほぼ毎日していた。
発症時は、どのような状態だったか？

食事をして帰宅後に口元からよだれが無意識のうちに垂れてきて、暫く続いた。夜、入浴し、出ようとすると足が滑り何度も転倒。やっと、お風呂から出て下着が履けない。普段なら立ったまま履けるが何度も試みるが出来ず最終的には座りながら履いた。

発症後の変化（心と身体）はありますか？
左の指先に後遺症が残った。飲食の仕事をしているので料理を作る時などに影響が出てしまう。

生活上の繰り返される間違い（上手くいかない）はありますか？
一度に複数の事を記憶に留める事が苦手となり、普段の生活の中でもメモを取るようになった。

実際、職場に戻り、体力、ストレス、仕事への取り組みはどうですか？
身体で覚えている事はこなせるが事務仕事は時間がかかります。また、疲労が溜まり易くなった。
仕事における体調管理や何か気を付けている事はありますか？

身体が慣れるまでは時短勤務にし、睡眠時間はしっかり取り、疲れを取るようになっています
病前と何か違った点、困った点はありますか？
車を運転出来なくなった事。通勤も不便になり自転車での通勤になっています。現在、運転訓練中

やってみたい事はありますか？
出来れば以前のように仕事をこなしてみたいが病気を期に家族の大切さが身に染みしたので家族との時間を大事にしていきたいと思います。

K様へアンケート協力ありがとうございました！今度、職場にお邪魔します！！



闘魂リハビリ 『入院中にコンサートの ステージに立つ』

上板橋病院リハビリ科
作業療法士 中道温子
編集 白木靖次郎

活動目標：退院後の活動を見据えたりハビリ

こんにちは。作業療法士の中道です。
今年4月に、ライブに行ってきました！！
どうしてライブに行ったかという・・・当院入院中の患者様（回復期リハビリ病棟）がステージに立つからです！
リハビリにおける社会参加・活動として、患者様へのコンサートリハビリを実施してきました。
場所とコンサート名は、練馬文化会館の「福祉啓発ライブ」で27回も行われているイベントです。

想いを実現するために

毎年このコンサートに歌手として出演している彼女ですが、コンサートまでに身体が回復しないとわかると、「皆に迷惑をかけるから」と、出演を辞退されました。
しかし、
4月の始め、「やっぱりステージに立ちたい」「車いすでも歌いたい」という強い想いで出演を希望し、コンサートの一週間前に主催者に電話をかけ、お願いしたのです。



リハビリ室でのライブ練習

ライブ写真とCDジャケット



両手足の麻痺があっても

きらめく真っ赤なドレスをまとい車いすで歌うこの女性が、当院入院中の患者様です。
「患者さん？」「本当に入院してるの？」という感じです。
カラオケ教室の先生で、CDデビュー（歌手名：大幡のぶこ）もされ、コンサートにも何度も出演されています。

しかし、去年の秋ごろから両手・両足が動かなくなり、ベッドから転げ落ち、頸髄損傷による四肢マヒと診断され手術を受けました。リハビリ目的で当院入院中です。現在も両手・両足は思うように動かさず、毎日リハビリを頑張っています。

そんな彼女の目標は、“歌手としてコンサートに出演すること”
コンサート会場の観衆を前に、マイクを持ち、リズムに合わせ、観客に届く声量で、上手に歌うことは、想像以上に心身ともに負担のかかる内容だと思いますが、リハビリの目標として、取り組まれています。

ご本人様の日記より

※「手のリハビリ」として宿題として課している彼女の日記から、コンサート当日の日記を抜粋します
以下

「平成31年4月12日、15時30分。
上板橋病院の前に車いす用の自動車に来て、
ドレスを着てリハビリ職員と出発した。

行く道すがら川辺に桜の花が見事に
咲き誇っていた。大変に美しい見事な風景であった。

ステージに立つと、右手でマイクを持ち、車いすで
歌った。

観客の中に、驚くほど多くの生徒が来てくれていた。
五ヶ月ぶりの再会だった。
歌いながら、本当にありがたく、感謝し、幾度となく
手を振った。胸が熱くなった。

(略)
帰り際、司会者が拍手とともに「来年は歩いて来てく
ださいね。」と仰った。
まだまだ努力しようと思った。感謝。

会場へ出発



リハスタッフ と共に



ありがとう！！



祝

歌手仲間との再会



「自分らしく」を支える

スタッフから最後に
本当に素敵な歌声でした。今日もまた、朝早くから多くの想いをのせた彼女の歌声が上板橋病院に響
いています。
患者様それぞれのリハビリの目標は違います。でも、ただ一つ、「自分らしく生きたい」は同じです。
患者様のその人らしさを支えられるよう、リハビリ職としてもっと成長しなくてはと強く思った支援
でした。

最高のパフォーマンスは、自分らしく活動参加したとき

リハビリ業務として、歌う練習、舞台での移動シュミレーション、疲労度の評価、環境設定など、活動
と参加の場面で、最高のパフォーマンスを出せるように主治医、病棟、相談員と力を合わせリハビリさ
せて頂きました。
やはり、最高のパフォーマンスを魅せてくれるのは、リハビリ室ではなく、活動参加した時なんですね。
患者様、関係各位、主治医、看護師、病院職員の皆様、ご協力、本当にありがとうございました。
緊張していたのは私の方でした。さすがプロ！（中道OT）

2019年5月 園芸療法 事始め（草取り）

作業療法士の村田です。
上板橋病院5階の屋上のささやかな庭園を利用し、リハビリとして、園芸療法に取組みます！！
まずは荒れ放題・・になっていたため、作業療法士の有志9名で、草取り作業から事始めです。
汗だく、泥まみれになって、草取りしてくれた皆さん、ありがとうございます(*^-^*)。
早速、6月1日、ひまわりの種を蒔きました。
皆さんの努力で、夏には、大きなひまわりが、患者様を元気づけているはずでしょう。
追伸
6月8日に、早くも、20個も芽吹きました！！
皆様の願いと共に、花が開きますように

天に向かって、大輪の花を



7月から病院敷地内全面禁煙です。

2019年5月 院内研修 受動禁煙防止 セミナー



作業療法士の南です。院内研修会の「受動喫煙防止対策セミナー」に参加してきました。2020年から東京都内の飲食店・施設内での喫煙が法的な罰則をうけます！！男性の喫煙率はピーク時と比較して減少傾向で女性はほぼ横ばい傾向だそうです。喫煙は、認知症・脳卒中・心疾患になるリスクが高く、喫煙本数を減らすだけではリスクは軽減しないそうです！！百害あって一利なし。
非喫煙者が直接煙を吸い込まなくても、同じ空間にいて喫煙者と同等の健康被害があり、また別の場所で吸った後でも、髪や服に有害物質が残り、周囲の人への害に繋がると言われています。受動喫煙による健康被害の大きさを痛感しました。周囲への影響も考慮し、電子タバコへの移行や喫煙本数を減らすという見かけだけの対策ではなく、根本的に止める方法を検討する良い機会だと感じました！！

2019年4月 東京オリンピック参加決定！！

理学療法士の白木です。
突然ですが、2020年東京オリンピック（7月24日～8月9日）に参加できることが決定！！都市ボランティアとしてですが・・。先日、東京オリンピックボランティアの説明会・面談に行き、東京オリンピックにボランティアとして参加できることが決まりました（今後の研修参加が条件ですが）。
前回の東京オリンピック開催は、55年前です。私の生まれる前です。とにかく、日本経済の急成長の象徴として映像が流され、活気に満ちた日本と東京オリンピックが古き夢の出来事のようにでした。そんなオリンピックがまた開催されます。参加ができるかもしれない・・ということで応募！！
あくまで、個人参加なので、職員の皆様に迷惑をかけないように慈誠会、上板橋病院のスタッフとして恥じないように、オリンピック参加？したいと思います！！また、報告します！！



2019年5月 院内感染防止対策に関する職員研修会

5/14.17.21 作業療法士の岡崎です。
院内の感染防止対策研修会に参加してきました。
タイトル：「手指衛生の世界保健機構（以下、WHO）の5モーメントを正しく理解しよう」です。
WHOの統計では、手順に沿って、手指衛生しているかの遵守率は世界全体で約38.7%だそうです。当たり前だけと出来ていない。なんと、日本では約19%とさらに低下で守られていません。遵守率や手指消毒剤の消費量が上がるだけでも、感染症は低下するそうです。手指衛生は、いつするのか？のタイミングが重要です。特に、リハビリでは患者様に触れる事が多いので、どのタイミングで手指消毒すべきかを学ぶことができました。後半はビデオを見ながら、手指衛生のタイミングの○×問題がありました。私は・・恥ずかしながら正解率3/5でした。これを機に感染予防に邁進していきたいと思います！！



今月のクイズ

STOP SMOKING

2020年から東京都内の一定規模の飲食店・施設内での喫煙が禁止され、違反した場合、法的に処罰されます。喫煙者はどこに行く？因みに、タバコのニコチンは、致死量0.5~1.0mg/kgで青酸カリ以上の猛毒です。0.5本のタバコが水に浸った液は赤ちゃんの致死量に達します。タバコ病とも言われる慢性閉塞性肺疾患の患者数は530万人と推定されます。肺が薄くペラペラになり、息を吐くことが障害されます。

呼吸が苦しいって恐ろしく辛いものです。

そこで、正常な成人が1日にする呼吸回数はどのくらいでしょうか？

1. 1000~2000回
2. 4000~5000回
3. 9000~1万回
4. 2~3万回
5. 4万回以上

呼吸の回数だけ苦しみを味わわないよう
皆さんも速やかに禁煙ですね。

前号のリハビリクイズ



問題：全身にある筋肉は、400種類600個と言われるくらい存在します。実に体重の30~40%を占めるため、重要な臓器なのです。人体の大部分を占める筋肉についての問題です。筋肉の役割で、間違っているものは何でしょう？

- 1：外部の力から身体を守る役割（腹筋や背筋の存在によって、腹腔の中にある内臓は守られています。）
- 2：気温の変化に適応するために熱を作り出す役割（熱産生の約6割が筋肉で、2割前後が肝臓や腎臓です）
- 3：筋肉を肥大させ、女性へアピールする役割（強くなることは必要ですけどね）
- 4：内分泌器官として他の臓器に影響を与える役割（最近になって、筋肉からある種の物質が分泌され他の臓器に影響を与えることが分かってきました）
- 5：収縮し身体を動かすエンジンとしての役割（身体の中で起こっている生命維持のための臓器の運動にせよ、動きはすべて筋肉の収縮が原動力です）
- 6：姿勢を作り維持する役割（仰向けの時も姿勢保持のため僅かに活動しています）

お知らせ掲示板

人間ドック会館クリニック



各 コードから
お入りください!!

上板橋病院オフィシャルブログ

リハビリ相談窓口



編集後記

暑い、暑い夏がやってきました。今年も去年のような恐ろしい暑さになるのでしょうか？（後記を6月に書いてます）。夏バテしないよう、栄養や水分とって、楽しく令和元年の夏を過ごしたいものです。

「にこにこ」に掲載協力して頂いた皆様、本当にありがとうございました。皆様の活躍を通して、私達自身が、成長させて頂いていると感じています。さらに吸収し、また、患者利用者さんにどんどん、還元していきます！！

「冷やし中華始めました」ではありませんが、屋上の小さなスペースで、園芸（療法）を始めました！病院に入院された方は分かると思いますが、病院の空間は、特殊でなかなか慣れません。慣れない空間は、孤独感や不安感が生まれます。そんな環境では疾患や障害と闘えません。病院が心身を回復させ、良くなっていく場所であるべきなら、病院こそ、生きがいや潤い、癒しのある環境でなければなりません。そんな想いで、園芸を始めました。園芸を通して、季節を感じ、他の患者さんと交流したり、野菜や草花の成長に想いをはせる。花や野菜の出来栄よりも、今、ここで、楽しみを見出せば良いと願っています。また、小さな植物から、多くの事も学ぶことが出来ています。ちっちゃな場所で、誰にも見られるとも意識しないで咲く。隣にどんな綺麗な花が咲いていようと目もたまない。夏に向けて、ちゃんと根っこを張って、あるがままに、沢山のひまわりが、天に向かって、大きな笑顔を見せているか、楽しみです。私達も、誰にもアピールするでもなく、ただ成すべきことを、全力で成すだけですね。園芸はブログにも掲載しますので、皆様、成長を見守って下さいね。今後とも、上板橋病院を宜しくお願い致します！！<L>