



健康寿命延長、フレイル対策と 当院のリハビリテーションについて

栃木県医師会塩原温泉病院長 森山俊男

近年、健康寿命についての一般の関心は高まってきている様子で、トレーナー姿で散歩やジョギングする人々、行楽地でトレッキングを楽しむ人々など健康づくりに励むシニア世代の人々の姿が目立って増えてきたように思います。完璧に健康なシニア世代はむしろ珍しくて、高血圧や脂質代謝異常症や運動器疾患などで治療を受けている人が少なくないと思います。それらの治療の継続と、食事、運動など生活習慣について改善の継続が健康寿命の延長に最も重要です。このように疾患治療と生活機能の両面から支える医療が重要性を増しています。

一般的に年齢とともに、高齢化にともなう加齢現象として回復力や予備能力が衰える状態が多くみられます。このような状態をフレイル（虚弱）と呼んでいます。回復力や予備能力が衰えているので、脳卒中や整形外科疾患治療の為に急性病院で入院治療を受けた後などは、病状や体の不自由を回復させる為の回復期リハビリテーションが必要な状態です。

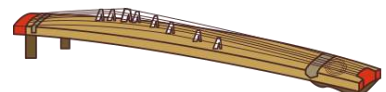
塩原温泉病院では、このような回復期リハビリテーションに力を入れていて、入院患者さんについて「体に何らかの不自由があっても、可能な限り生活の質を向上し、ご家族の介護負担を少なくする」目的で病気の治療と身の回りの不自由を改善するリハビリテーションの両面から治療をしています。

脳卒中や運動器疾患で後遺症がある患者さんは些細な病気や体調不良によっても身の回りの不自由に陥りやすい状態です。退院後も注意深い管理が必要なフレイルな状態といえますので、退院後、介護保険の利用の他に、家族とともに自身の状態を維持する取り組みも重要です。

当院では昨年4月より退院後も健康や生活機能を維持するために、患者さんと家族が継続してとりくむリハビリプログラムや食事など退院後の生活に役立つ情報を、特に必要とする患者さんむけに提供しています。

4月、5月、6月の予定 ※場所の記載のないものは当院にて開催となります

- 4月6日：院内勉強会『救急蘇生・AED』
- 4月19日：院長講話『リハビリ病院の目指すもの』
- 4月26日：院内勉強会『診療報酬について』
- 5月2日：院内勉強会『FIM』
- 5月11日：院内勉強会『感染対策』
- 5月14、15日：日本温泉気候物理医学会 場所 群馬県伊香保温泉
- 5月18日：院内勉強会（看護師向け）『輸血』
- 5月19日：院内勉強会『医療安全』
- 5月26日：和楽会による大正琴の演奏会
- 6月17日：第10回県北リハビリテーションフォーラム



県北リハビリテーションフォーラムの開催を開催しました！

平成28年2月27日土曜日に、那須塩原市三島ホールにおいて第9回県北リハビリテーションフォーラム『心が動けば体も動く！健康寿命をのばすために知っておきたいこと』を開催しました。当日は174名の参加者のもと大変有意義な会を開催することができました。

オープニングイベント



塩原のかたりべによる民話語り



綾声会Aによる合唱

パネルディスカッション 『コミュニティの支え合う活動を育てて活用しよう！』

<町を支える住民力>

那須町役場 保健センター 保健師 小山田清香



現在、少子高齢化や家族機能の変化等により、法律や制度の支援は受けることができても、生きる基本となる生活の維持という点で十分な支援が得られない人が多くいる。このため、住民同士のつながりや助け合いにより、できるだけ住み慣れた地域で生活ができるような地域のシステムづくりが必要とされている。自分らしい生活を継続していくためには、今までの生活で積み上げてきた知恵や経験を活かすとともに、家族、地域の人、ボランティア、医療、介護、行政等の力を上手に取り入れていくことが重要となる。那須町では健康教室や高齢者の交流会やつどいの場を提供し、生活を継続、充実させるためのきっかけ作りを行っている。行政や制度でできることは限られており、住民が多種多様な力を活用しながら、各人の持つ力が十分に引き出され、納得できる人生を選択できるよう住民と共に考えていきたい。

<那須塩原市介護サービス相談員の取り組み>

那須塩原市介護サービス相談員 顧問 本間みつ子

「介護相談員派遣事業」は介護サービスの提供の場を訪ね、利用者からの相談、何気ない会話や行事への参加等の活動を通じて、利用者の日常的な不満や疑問、不安の解消を図るとともに、介護サービスの質の向上を目的として設けられている。栃木県では、平成12年に旧黒磯市と真岡市の2市が発足。現在は、宇都宮市と大田原市を加え、4市が実施している。活動としてサービス提供事業者からは、「職員の意識改革」「介護相談員の問題提起によるサービスの改善、質の向上」等のほか、「利用者の精神的なサポート」の役割を挙げていただいている。また電話相談、来室相談を受けているほか、年4回の季刊紙「あやとり」を発刊し、要介護認定者全員に郵送している。今後は、ケアマネジャーや地域包括支援センター等介護を取り巻くネットワークの方々や、情報交換や連携を図り、地域包括ケアの一翼を担い、「高齢者が住み慣れた地域で健やかにいきいきと暮らせるまちづくり」に参画できたらと思う。



＜NPO法人 栃木県北部地域支部 ナルクなすの(やしお会)の紹介＞
ナルクなすの やしお会 代表 木地 洋次



「ナルクなすの」は全国規模のNPO法人「NALC」の1拠点(全国で133拠点・会員3万人)として10年前にスタートし那須町・那須塩原市・大田原市・矢板市で自立・奉仕・助け合いを掲げてボランティア活動を行っている。「ナルクなすの」の活動は大きく二つに分かれる。一つは会員同士の助け合い活動の「時間預託活動」で、自分が元気うちに会員間での「助け合い」によるボランティアの時間を1時間1点で貯めておいて、自分が必要になった時にその点数でサービスを利用する、いわば、老後への備えを、時間でためておく制度である。もう一つは会員以外の方への「奉仕活動」である。時間預託活動は病院などへの送迎が殆んどであり、奉仕活動は多い順に①福祉施設内でのお手伝い、②小さい子供の見守り、③病院内での患者さんの介助、その他には行事のお手伝いや施設での喫茶サービス、車椅子での外出の介助などその時の要請によって様々である。

＜互助の輪を広めよう＞

栃木県医師会塩原温泉病院 作業療法士 古牧 典之

地域包括ケアシステムの4つの支援として自助、互助、共助、公助が挙げられる。当院にて提供されている支援では、「自助」として多職種リハビリテーションチームによるリハビリテーションの提供、脳卒中医療介護連携手帳、家族教室、家族指導、家屋調査が挙げられる。「共助」では、拡大カンファレンスの実施、「互助」ではデイサービスセンターへの訪問や地域生活支援センターへの訪問、地域で行われる健康体操教室への参加を実施している。また退院後の支援として、電話調査を実施して日常生活動作についての情報収集や困っていることなどをフォローアップしている。しかし、電話のみの調査であり口頭だけでは得られない情報があり、より細かい情報収集を行っていくためには、フォーマルサービス(介護保険など)を含め、インフォーマルサービスとつながりを持ち情報の共有を行っていくことが必要になると感じている。これにより当院退院後利用できるサービスの幅が拡がりその人がその人らしく地域で生活できる場の提供が行え、より質の高い支援が行えるのではないかと考える。



特別講演 『高齢者のストレスと地域包括支援 臨床心理学からみた支援の在り方』

早稲田大学人間科学学術院 准教授 博士(人間科学) 臨床心理士 山蔦圭輔



近年、老若男女問わず、ストレスに係る心理的不調や身体的不調が社会的問題となっている。健康的な生活を送り、健康寿命を延ばし、生活の質(Quality of Life; 以下QOL)を向上させるためにも、日々の生活の中で上手にストレスに対処することが望まれる。高齢者のストレスに関わりを持ち、QOLを向上させ、健康寿命を延ばすことを目指す時、身体的健康ならびに心理的健康を向上させ、また予防(第1次予防:発症予防, 第2次予防:早期発見・早期回復, 第3次予防:再発防止)を実践することが必要不可欠である。地域包括支援を考える時(あるいは実働しようとする時)、いくつかの難しさに直面する。たとえば、ひとつのアクションを起こそうとする時、それをシステム化し異業種である各種専門機関と協働することが最も難しい。しかしながら、最も難しい課題を解決することなしに、地域包括支援ひいては、高齢者のストレスに関わりを持ちQOLを向上させ健康寿命を延ばすことはできない。社会的なネットワークを構築してサポートを与え、受けるといった相互の関係をバランス良く作っていく、取捨選択できるサービスを提供していくことが重要であると考える。

患者サポート相談窓口のご案内

当院では皆様が安心して療養生活を送っていただくために、24年4月から患者サポート相談窓口を設置しております。

専門職員(看護師、医療ソーシャルワーカー、社会福祉士)が病気のこと、退院後生活上のこと等様々な相談に専門的知識技術(看護・介護・公的制度の利用など)を用いて支援しています。

相談者の立場で傾聴し問題を整理、相談内容に応じて他部門と連携協働して支援していくよう努めております。

何かお困りのことがございましたら遠慮なくご相談ください。
お電話にてのご相談や直接窓口にはらしていただいてもお受けいたします。

- ・相談室の場所は1階、「売店」隣の「黄色いドア」が目印です。
- ・お部屋の入口に「患者サポート体制相談窓口」と表示されているところです。
- ・相談による個人情報には厳守いたしますので、お気軽にいらしてください。
- ・相談日時: 平日の月曜日～金曜日
9時～17時
- ・相談費用: 無料



私たちが担当です

※氏名(左から)

君島スミ、小野田澄子、半間恵美

外来診療のご案内 診療時間: 午前9:00～12:00 午後: 2:00～5:00

※受付時間は: 午前9:00～11:30
午後: 1:00～4:00となっております



発行: 栃木県医師会塩原温泉病院

〒329-2921

栃木県那須塩原市塩原1333

TEL: 0287(32)4111 FAX: 0287(32)4226

ホームページ: <http://www.shiobara-hp.jp>

診療科		月	火	水	木	金	
内科 *原則予約	午前	1診	櫻井邦彦 【特定健診】 唐澤 剛	松村美穂子	森山俊男	中村 新	
		2診	富田利夫 谷津翔一郎	富田利夫	富田利夫	遠藤裕久 小崎真希	
内科 専門外来 *原則予約	午後	1診	谷津翔一郎 (循環器)	担当医	担当医	遠藤裕久 (循環器) 担当医	
		2診					
整形外科 リハビリ科	午前	1診	李 俊熙 (リウマチ)	増淵正昭 (リウマチ)	李 俊熙	村山 瑛 (リウマチ)	増淵正昭 (リウマチ)
		2診		西川晋介			西川晋介
	午後	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医