



健康寿命延長と介護負担を軽くする 回復期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

一般に年齢とともに、加齢現象として抵抗力(予備能)が弱くなり、徐々に介護の必要な状態が進行する事を、高齢者のフレイル(虚弱)と言っています。この、フレイルという状態では気付かないうちに体の抵抗力が減退して来るので、例えば、肺炎や腰痛など、寝込んだ後、若い時と違って自力では元の状態になるまで、時間がかかったり、戻れなくなったりします。特に病気で寝込んだり、入院したりした場合には、その都度、しっかりしたリハビリテーションを受けないと、徐々に身の回りの不自由が積み重なって、ご家族の介護負担が膨らんでしまいます。ご家族の介護負担を軽くする対策として、介護保険サービスの利用もありますが、その前に、病気になって2ヶ月以内であれば、体の不自由や「食べ物の飲み込み」や栄養状態を、総合的に改善する回復期リハビリテーションでの治療が効果的です。

◆脳卒中や骨折や肺炎などの病気になって入院してしまった場合、その後の介護負担を軽くするリハビリテーションについて

脳卒中や骨折、肺炎などになりますと、急性期(総合)病院での入院治療を受ける場合があります。その後、回復期リハビリテーション病院へ移って、身の回りの不自由や嚥下障害など生活機能を改善して家族の介護負担を軽くするための回復期リハビリテーションを受けるといった、治療の流れとなっています。もし、一旦、自宅退院した後でも、身の回りの不自由や嚥下障害で介護負担を感じる場合など、病気になってから2ヶ月(1ヶ月の場合もあり)以内でしたら、回復期リハビリ病院に入院して、介護負担を軽くする目的で手厚いリハビリ訓練を受けられます。病気により異なりますが2ヶ月から6ヶ月以内の期間の入院が可能です。

◆塩原温泉病院の回復期リハビリテーションの特徴とフォローアップについて

塩原温泉病院では、医師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、看護師、介護福祉士、管理栄養士、管理薬剤師、ケースワーカーなど様々な医療職種で構成されるリハビリテーションチームが患者さんを担当します。ご自宅の様子を訪問して調査させていただいて、把握して、個別的な対応を重視した十分な訓練時間によって、患者さんの不自由や飲み込みの障害を改善して、退院後の家族(あるいは介護施設)などの介護負担を軽くします。

さらに塩原温泉病院では自宅退院後の患者さんの状態の悪化や家族の介護負担が高まらないように、独自にフォローアップ調査を行い、必要時にはご相談に対してアドバイスをさせていただきます。

当院退院の患者さんやご家族以外でも、介護負担でお困りの場合はお気軽に医療相談室担当、君島スミへご連絡ください。

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3日:平成29年度新規採用職員研修会

4月18日:院長講話

5月17日:院内勉強会『感染対策』

5月29日:院内勉強会『FIM』

6月24、25日:日本温泉気候物理医学会 森山院長共同 場所 北海道キロロ

6月:院内勉強会『医療安全』、『接遇』

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26日日曜日に、那須野が原ハーモニーホールにおいて第11回県北リハビリテーションフォーラム『上手に老いるには一元気に歳を重ねるために、私達と勉強しましょう』を開催しました。当日は311名と非常に多く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。

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！』



まちなかの連携室をめざして

那須郡市医師会 在宅医療連携拠点整備促進事業担当
手塚美恵子

那須郡市医師会では、平成28年度より、管内の自治体の協力を得て「在宅医療連携拠点整備促進事業」に取り組んでいる。これは高齢社会の波をみんなで乗り越えられる様、日常から地域を支える、多職種が繋がりを持ち、話し合いをしながら協力して、医療や介護など必要なサービスが必要とする人々に、速やかに提供出来るよう、各自治体と協力をして、連携の基盤づくりを進めている。

元気に歳を重ねる状態に回復するために
～塩原温泉病院の取り組み～

栃木県医師会塩原温泉病院
理学療法士 坂口裕介

当院では入院などの状態から元気に歳を重ねられるような状態に回復する為に様々な取り組みを行っている。フレイルは、健康と身体障害の状態の中間に位置し、転倒、日常生活能力障害、要介護等のリスクを増大させる。フレイルの要素として、骨格筋・筋肉の減少（サルコペニア）が挙げられる。医師、看護師、リハビリ専門職、介護士、医療ソーシャルワーカー、管理栄養士、薬剤師が各々の専門知識や技術で疾患とサルコペニアのアプローチを行っている。また各専門職が意見を交換する場を作り、知識向上の取り組みも同時に行っている。



地域づくりによる介護予防

西那須野マロニエ訪問介護ステーション
理学療法士 佐々木秀明

元気に歳を重ねるためには、加齢に伴って高頻度で出てくる症状を予防し健康寿命を延ばすような介護予防が重要である。那須塩原市では地域づくり型介護予防事業として、地域住民が主体となって取り組む「いきいき百歳体操」を行っている。単に介護が必要な状態になるのを防ぐためだけでなく、地域住民が積極的に社会参加し、生きがいのある生活を送ることができるようになることを目指している。

だれもがいつまでも安心して暮らせる地域社会をつくるために
～地域包括ケアシステムの中での社会福祉協議会の役割～

社会福祉法人那須塩原市社会福祉協議会
地域福祉課地域支援係長 山田耕一

社会福祉協議会では、地域包括ケアシステムの一翼を担うものとして、平成27年度から「地域住民助け合い事業」を推進している。地域の中でお互いが支え合っていくためには、人と人とのつながりをどうしていくかということ地域住民自身で考え活動していくことが必要となります。地域住民が主体となって考える力や取り組む力を発揮できるように支援している。



元気に歳を重ねるために(市民の立場から) 大塚力男

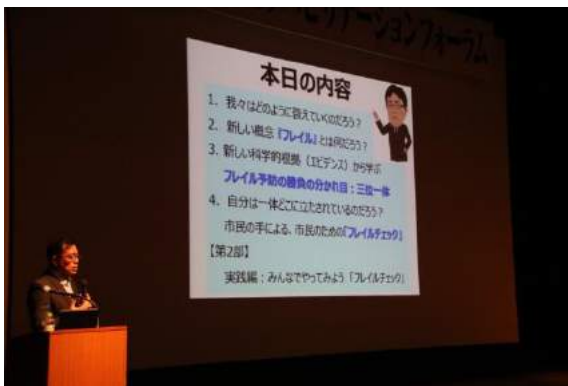
平成5年に脳梗塞を発症し、大田原赤十字病院に入院。退院後すぐに職場に復帰。病院での診察と検査や栄養指導を受けながら、元気に畑で野菜作り、テニスやスキーといった趣味活動を行っている。



『なぜ老いる？ならば上手に老いるには～「フレイル」って何だろう？～』

東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授

国民一人一人に少しでも予防意識を高めてもらうために「フレイル」という新しい概念が生まれ、特に栄養の不足を背景とする筋肉減弱症(サルコペニア)が大きな課題である。フレイルは健康な状態と要介護状態の中間の時期であり、しかるべき適切な介入により機能を戻すことができる時期でもある。身体の虚弱(身体的フレイル)だけでなく、こころ/認知の虚弱(心理的/認知的フレイル)、および社会性の虚弱(社会的フレイル)が存在し、フレイルは多面的である。これらに対して有効な予防対策に乗り出す必要がある。なかでも高齢者における食の安定性を改めて再考する必要がある。「社会性・栄養面・運動」という三位一体を意識し、結果的に自分の意識をどのようにいけるのかが鍵となる。そこには、我々専門職の臨床診療だけでなく、自治体や行政の横の連携、さらには、各職能団体、そしてコミュニティーでの健康づくり市民サポーターによる早期からの健康増進も必要不可欠である。



演者以外の会の風景



※左上写真
三味線と箏の演奏

※右上写真
多くの参加者の皆様

※左下写真
飯島先生の課題に挑戦する参加者

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

診療科		月	火	水	木	金
内科 *原則予約	午前	1診 櫻井邦彦	唐澤 剛	松村美穂子	森山俊男	中村 新
	2診	谷津翔一郎	竹中一央 (消化器)	富田利夫	【特定健診】 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)	休診	休診	遠藤裕久 (循環器)	小崎真希 (呼吸器)
	2診					
整形外科 リハビリ科	午前	1診	杉原俊弘	増渕正昭 (リウマチ)	李 俊熙	村山 瑛 (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



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>