

## 院内研修

先日、「二次性骨折予防の重要性」について学ぶ研修を行いました。



### 二次性骨折

骨粗鬆症により大腿骨の骨折を起こした後、反対側やその他の部位が再び骨折すること。

高齢社会の進展に伴い、骨粗鬆症による大腿骨近位部骨折が増加している昨今。それにより、歩行能力やQOL(生活の質)が低下し、生命予後にも大きく影響することが国内外の研究で明らかになっています。

健康で豊かな生活を継続するには、骨粗鬆症の治療が十分に行われる必要があります。そのため多職種連携による二次性骨折予防の取り組みが重要となります。

当院では、大腿骨近位部骨折後の患者様のリハビリを数多く実施しています。今後も薬物治療・リハビリ・栄養管理を軸とし、院内での連携だけでなく地域の関係者とも情報交換を行い、より良い治療を提供できるよう取り組んで参ります。



管理栄養士  
おすすめレシピ  
生姜入り  
もずく酢



- ①きゅうりは、長さ1cm位の千切りにしておく。
- ②酢・薄口しょうゆ・砂糖を2:1:1で合わせて、軽く火にかける(A)
- ③(A)ともずくを合わせ器に盛り、トッピングに千切り胡瓜・おろし生姜(少々)を添え、完成。

### < 材料 >

- ・味無しもずく
- ・きゅうり
- ・おろし生姜
- ・長芋
- ・酢
- ・薄口しょうゆ
- ・砂糖



◎お好みで酢の量を増やしてもOK。  
サイコロ状にカットした長芋を入れると、シャキシャキ食感が最高!

生姜の爽やかさで、更に風味の良い一品に。  
長芋は、胃もたれの予防・疲労回復に効果があります。

## 編集後記

少しずつ秋めく季節、いかがお過ごしでしょうか？  
去る7月、20年振りに新紙幣が発行されました。偽造防止に加え、誰もが使いやすいようにユニバーサルデザインが施されています。「安全・安心」「誰にでも分かりやすい」このデザインは、公共施設・学校・医療施設など普段何気なく利用する、様々な場所で拡大しています。身の回りを観察してみると、理解が深まるかもしれません。広報誌でも、「分かりやすい」「見やすい」をこれからも目指していきたいと思っています。



医療法人社団 和敬会  
さんだりハビリテーション病院

〒669-1547 三田市富士が丘5丁目16-1  
代表 TEL (079) 564-7063  
FAX (079) 564-7064  
地域連携室 TEL (079) 564-7010  
FAX (079) 564-7011  
<https://sanda.wakeikai-gr.or.jp/>

< 編集・発行 > さんだりハビリテーション病院 広報委員会



## 訪問看護ステーション いちにのさん

昨年12月より、急性期・回復期の経験豊富な職員が、地域の病院・開業医・訪問診療医・介護支援専門員・介護保険事業所と連携し、質の高い訪問看護を心掛けています。

住み慣れた家で、より快適な療養生活を送るために。  
病気や障がいがあっても、安心してご自身の持てる力を引き出し、「自分らしく」笑顔で暮らすために。

利用者様とご家族の個別性を重視し、ゆっくりと一歩ずつ、素敵な毎日が送れるよう寄り添います。

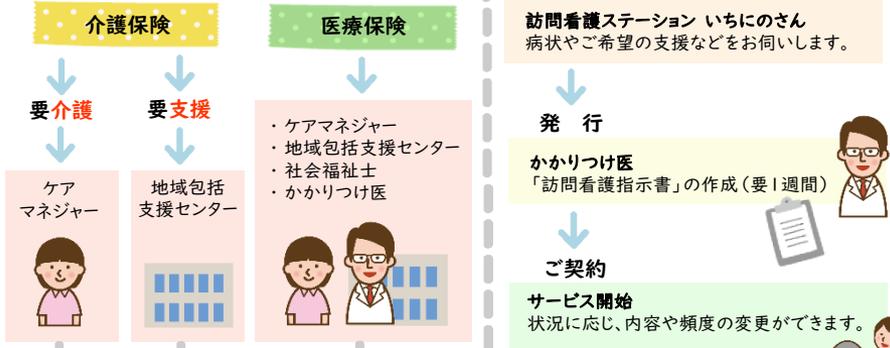
### 担当者より



6月からは24時間体制を整え、継続した看護の提供により、在宅生活への支援を強化しています。

地域の皆様の健康と安心を願い、自宅療養中の方が社会でいきいきと暮らせるように、より多くの方々との出会いを大切にしていきたいと考えています。

## ご利用開始までの流れ



ご希望の方は、地域の包括支援センター・ケアマネジャー・主治医へご相談ください。





# おうちdeリハビリ運動

膝痛予防編

膝痛の主な原因である変形性膝関節症は、加齢とともに出現・進行の危険性が高まるため、今は痛みがない方も予防の意識が大切です。膝を支える筋肉を鍛えて安定性を向上させ、柔らかさを保ちましょう。

## 注意点

- ・既に痛みがある方は、医師や療法士へご相談ください。
- ・回数は、目的の部位に心地よい疲労感・伸張感がある程度を目安に。
- ・運動の際は、息をこらえないようにしましょう。



## ① 膝のばし運動

… 太ももの前の筋肉を鍛えます。



### ＜椅子に座る場合＞

深く腰掛け、片方の膝を水平に伸ばし5～10秒間止めましょう。その後、元に戻します。



### ＜ベッド・床に座る場合＞

脚を伸ばして座ります。膝の下に丸めたバスタオルを置き、膝の裏で5～10秒間押し続けます。その後、力を抜きます。

## ② 脚開き運動

… 太ももの外側の筋肉を鍛えます。

横向きに寝ます。上の脚をのばしたまま、股を開くようにゆっくり上げ、5秒間止めましょう。その後、ゆっくりおろします。



## ③ 膝の曲げ伸ばし運動

… 膝の動きを柔らかくします。

脚を伸ばして座り、踵の下にタオルを置きます。踵をゆっくり滑らせて、膝をできる限り曲げ、ゆっくりと元に戻します。

※フローリングの上が行いやすいです。



## ④ 足首の運動

… 膝の裏をほぐします。

脚を伸ばして座ります。膝に力を入れ、つま先を伸ばして5秒間保ちます。膝はそのままで、つま先を反らし5秒間維持しましょう。



# 集団レクリエーション

自宅とは環境が異なるため、どうしても精神的負担がかかりやすい入院生活。その中での楽しみの一つとして、回復期リハビリテーションでは毎月集団レクリエーションを行っています。



内容は毎回変えており、大きく分けると「制作活動」と「体を動かす活動」のどちらか。

今回は「体を動かす活動」ということで、「ポッチャ」を行いました。誰でも参加できるようにルールを変更し、2チームに分かれて、白熱したゲームが繰り広げられました。



楽しい活動を通して交流を深め合い、患者様が抱える入院生活のストレスを少しでも軽減できればと思います。

# 家屋訪問



患者様が、ご自宅で安全に生活できるかを確認するのが「家屋訪問」です。入院中に、ケアマネジャー・福祉用具業者・療法士・医療ソーシャルワーカーらのご自宅を訪れ、環境調査や動作確認を行います。



退院へ向けて、段差の解消や手すりの取り付け位置などのご提案をしています。

