

ウォーキング スタンプラリー

今春もフラワータウンの健康&お楽しみイベント「ウォーキングスタンプラリー」が開催されました。第3回となった今回は、5施設での企画となり、老若男女約200名の参加がありました。



出発前の体操は、当院の療法士が指揮。



フラワータウン内にある病院・社会福祉施設等を歩いて回ります。

各施設では、その特徴を活かしたプログラムを実施。スタンプを集めると、抽選で素敵なプレゼントが当たります。

「血管年齢測定コーナー」では、機器を使用して測定。

好評につき満員御礼でした！

記念に残るよう設けたフォトスポットでは、皆さんの清々しい表情が印象的でした。次回もどうぞ楽しみに。



勉強会

院内で、定期的実施している勉強会。今年度も、様々な分野への見識を深め、より良い医療提供へ繋げていきます。



1階病棟では、院内感染、UCT（排尿ケアチーム）、防災について開催。院内感染の主な原因菌や対処方法、排尿自立支援のための各論、看護師が行う災害対応を学びました。

診療報酬改定に伴い、年1回以上の開催が必要となった「FIM※の測定に関わる職員を対象としたFIMの測定に関する研修会」も実施。複数の職種で、知見を共有しました。

※ FIM (Functional Independence Measure : 機能的自立度評価法) 移動、排泄、コミュニケーションなど18項目を評価。どの程度の援助が必要かを各項目1点(全介助)から7点(自立)までの7段階で点数化(最高126点)する。総得点が高いほど自立に近く、低いほど多くの介助が必要。

編集後記

大阪・関西万博が開催され、4か月が経ちました。現地まで足を運ばれた方も多いのではないのでしょうか。万博と言えば、世界中の英知が集まった場所です。人類の課題解決に向けて未来を考えるのも大切ですが、今の季節はとにかく暑さに要注意。こまめに水分補給をしながら、日傘や冷却グッズを上手に活用して、熱中症を予防しましょう。

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
地域連携課 TEL (079) 564-7010
FAX (079) 564-7011
<https://sanda.wakeikai-gr.or.jp/>

さんだりハビリテーション病院 広報誌

Vol.19
2025.8

い ち に の さんだりハ!!

回復期リハビリテーション
認定看護師

この度、新たに職員1名が「回復期リハビリテーション認定看護師」の資格を取得しました。「回復期リハビリテーション」や「認定看護師」という言葉を、皆さんはご存じでしょうか？

「回復期リハビリテーション」って？

脳血管疾患や骨折などの急性期治療を終えた方に対して、自宅や社会に戻ってからの生活を少しでも元の状態に近付けるためのリハビリテーションを専門に行います。

入院期間は最大180日(疾患・状態により異なる)、リハビリは1日最大3時間行い、早期の在宅復帰を支援します。

医師、看護師、薬剤師、理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)、介護士、社会福祉士などが連携し、後遺症の回復や日常動作の改善・向上を目指します。

「回復期リハビリテーション認定看護師」って？

回復期リハビリ協会が主催する研修で、

- ・患者様やご家族への質の高い看護
- ・病棟でのリスクマネジメント
- ・多職種との協働

などを学び、認定を受ける資格です。

資格取得者より

回復期病棟に従事して、6年が経過しました。今回認定看護師を志望した理由は、研修を受けて資格を取得し、患者様に更に質の高い医療を提供したいと考えたからです。今回の研修で学んだことを、関わる方々全てに届けていきたいと思います。

当院は、リハビリ訓練だけでなく、「食事・着替え・歯磨き・整容・排泄」など起床時から就寝までの生活そのものをリハビリと捉えています。認定看護師を中心としたリハビリテーション看護により、患者様が自身の状態を受容でき、自宅や社会での生活を思い描きながら暮らせるよう取り組んでいます。



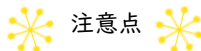
おうちdeリハビリ運動

便秘予防編

便秘症の分類の1つである「大腸通過時間遅延型」には、運動が有効とされています。「毎日運動をしない場合、便秘の危険性が高まる」との報告もあるため、生活に適度な運動を取り入れてみてはいかがでしょうか？



便秘予防には、激しい運動よりゆっくりとした有酸素運動の方が良いとされています。また、体幹の振じりが加わるような運動には、腸管の活動を整える効果があります。



注意点 痛みなど無理のない範囲で行いましょう。病气や怪我の既往がある方は、担当医や療法士に相談のうえ実施ください。



股関節のストレッチ

- ①仰向けに寝て、片側の脚を挙げて曲げます。
- ②両手で脚を持ち上げ、太ももがお腹に近づくよう更に曲げていきます。
- ③曲げたまま20秒止めましょう。
- ④ゆっくりと下ろします。
- ⑤反対側も繰り返しましょう。



体幹を振じるストレッチ

- ①仰向けに寝て、両脚を曲げて、膝を立てましょう。
- ②両脚一緒に、身体を振じりながら膝を倒します。
- ③そのまま20秒止めます。
- ④反対側も同様に行い、2回ずつ繰り返しましょう。



腹式呼吸

- ①仰向けに寝て、両膝を立てましょう。
- ②両手はお腹の上に置き、口からお腹の中の空気をしっかりと吐きます。
- ③鼻から息を吸います。この時お腹が膨らむことを意識しましょう。
- ④普段通りの呼吸を数回行い、息を整えます。
- ⑤同じように3～5回繰り返しましょう。



腹筋

- ①仰向けに寝て、両膝を立てましょう。
- ②両手は胸で交差させます。
- ③息を吐きながら、肩甲骨が床から離れるように上半身を起こします。



日々の運動で、腸の活動を促していきましょう！



お薬、飲み込めていますか？



最近、薬が飲みづらい…
うまく飲み込むためには、ちょっとした工夫やポイントがあります。

① 口の中は乾いていませんか？

薬が途中でつかえたり、口の中に貼りついたりする頻度が高い場合、薬を飲む前に水を飲み、口・のどを潤しましょう。のどの滑りがよくなるため、薬を飲み込みやすくなります。



② 姿勢は？

薬を口に含んだ状態で上を向くと、誤って気管に入ることもあり危険です。錠剤は、顔は正面またはやや下向きで飲みましょう。ハードカプセル剤は、顔をやや下に向けたまま飲むのがおすすめです(水に浮きやすいため)。



③ 市販の服薬補助ゼリーを活用する

服薬補助ゼリーで薬を包むことで、薬がのどを通過しやすくなります。使用する際は、ゼリーの中に薬を包み、嚥まずに丸ごと飲み込みます。



④ 薬の形状が変えられないか相談する

薬をスムーズに飲み込めない場合は、違う形状の薬に変更してもらうのも1つの方法です。



薬を飲むのが難しいという悩みは、小さな工夫で解決できることがあります。困った時は、まず、薬剤師や医師にご相談ください。

みんなで飾り付け

回復期リハビリテーション病棟では、季節を感じられる空間を患者様と一緒に作っています。



新年は、書初めと縁起物で幕開け。



七夕には、短冊へ願い事を…



バレンタインには、大切な人へ心を込めて♡

クリスマスは、職員特製のアドベントカレンダーが壁面を彩りました。



四季の移ろいを、作品で表現しています。

制作中の細かい作業もリハビリの一つ。その過程で生まれる会話や、完成した際の笑顔をこれからも大切にしていきたいです。