



写真提供：黒部園芸療法士

ひかりの都

リハビリテーション西播磨病院だより

発行編集

兵庫県社会福祉事業団

リハビリテーションセンター西播磨病院

〒679-5165

兵庫県たつの市新宮町光都1丁目7番1号

TEL(0791)58-1050

FAX(0791)58-1071



院長挨拶

兵庫県立リハビリテーション西播磨病院

院長 横山 和正

皆様、あけましておめでとうございます。

西播磨病院はこれで七回目の正月を迎えました。山の上にあつて下界を見下ろす場所ですので、最初は地域の皆様とは少し精神的な距離を感じられたかもしれませんが、『地域とともに成長する』という標語の通り、当院を利用される県民の方は着実に増え、入院される患者さんは常に病棟の9割を超えるようになりました。治療を受ける患者さんが増えるのに対応するため

に医師、看護師、セラピストなどの職員も多くなっています。

当院は、開院以来、リハビリに特化し、先進的で質の高いサービスを提供するために必要な体制づくりに努力してまいりました。昨年、個々の患者さんに必要なリハビリをいつでも提供するという目的で日曜・祝日もリハビリ訓練を実施しています。また、重度な障害に対応するために病棟看護体制も強化しました。今後も、必要なリハビリを適時に提供できるように他病院とよく協力し尽力してまいります。

当院では、早期退院と地域での介護や医療の支援による生活の実現・再開

を望んでいます。地域へ帰って行かれる方々の不安を軽減する目的で、当院では、本年、退院後の通所リハビリを強化する計画です。また、認知症においても通所リハビリを利用することで進行防止に役立つことを期待しています。

さらに、当院では、一般的には取り組みにくい障害にも対応する取り組みを増やしています。たとえば、脳卒中や頭部外傷後に失語症や高次脳機能障害が残った患者さんは、いわゆる『リハビリ難民』としてご家族も巻き込んで社会生活や家庭生活で特別な苦労と悩みを抱えておられ、当院では、通院などによる治療と指導を強化します。

その他、パーキンソン病のリハビリでは、現在、県下全域にとどまらず県外からも来院されるようになり、脊髄損傷への対応も当院として重要視し、リハビリが必要でも受けられないということがないように、本年も職員とともに知恵を絞りたいと考えております。

当院を利用される方々からも気が付かれることがあれば、ご遠慮なく、ご意見を賜りますよう、よろしく願っています。

花粉症
情報

花粉症シーズンがやってきました。つらい症状に悩まされている方も多いと思います。

日本気象協会は、今シーズンのスギ・ヒノキ花粉の飛散量は、近畿地方では例年並みやや多いと予測しています。

スギやヒノキ花粉は2月頃から徐々に増えていきます。現在症状がなくても、本格的な花粉症シーズンを迎えた頃に症状を訴えて受診するともうすでに重症だった、ということが多いようです。花粉症の方、ない方も今から花粉症対策をしましょう。

■外出時は帽子・マスク・眼鏡や

コートなどで防備

■帰宅時は玄関先で衣服や髪をよくはらう。

うがい・手洗・鼻水の除去・目薬（人工涙液）

■掃除は特に窓際を、濡れ拭きの後に掃除機がけ

さらに近年、公園などに広く分布するブナの間葉の花粉が注目されており、咳が主な症状といわれています。

花粉症の方、また鼻や目そして喉に少しでも違和感のある方は早めに耳鼻科や眼科を受診しましょう。

脳卒中予防



脳卒中とは、脳の血管に異常が生じ細胞に血液が行き届かなくなり、急に神経症状を来す病気です。代表的なものに「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」があります。その危険性は、食事を中心とした生活習慣に潜んでいます。脳卒中を予防するための十カ条を紹介します。

- ① 食事の塩分は1日10g未満に、高血圧の人では7g未満と控えましょう。
- ② タバコは、血圧上昇・動脈硬化を促進するので、やめましょう。
- ③ お酒の飲み過ぎは、動脈硬化や高血圧・糖尿病の原因になります。
- ④ 日頃から自分の血圧を知っておきましょう。
- ⑤ ストレスはため込まないようにしましょう。
- ⑥ 血圧が急激に変動するので、**急激な温度変化**を避けましょう。
- ⑦ **過労・睡眠不足**を避けましょう。
- ⑧ **適度な運動**を続けましょう。

⑨ 定期的に**健康診断**を受け、早期発見につなげましょう。

⑩ 身体の変調を感じたら、**すぐに受診**することが、早期発見・治療につながります。今回は、⑧ **適度な運動**についてお話しします。適度な運動とは、有酸素運動のことを指します。有酸素運動とは、ウォーキングのように運動の負荷が軽く、比較的長い時間続けることのできる運動です。運動の頻度は、週3回以上で1回30分以上行うことが効果的と言われています。有酸素運動では、酸素を取り込むことで、体の脂肪（脂質）をエネルギー源として利用することができ、また、血液中の善玉（HDL）コレステロールを増加させ、悪玉コレステロール（LDL）を減らす効果があり、動脈硬化の予防となります。糖尿病の方では、インシュリン感受性を改善し、血糖値を下げる効果が期待できます。健康増進のために自分のペースで生活習慣を改善し運動習慣を身に付け、継続していきましょう。

患者アンケート結果報告

11月実施しました、患者アンケートご協力有り難うございました。
入院患者さん向けの回収率69%、外来患者さん向けの回収率92%で意見頂きました。

設備面では、病室の明るさ、空調管理、トイレの快適性など意見頂き、早速すまみ風対策で窓の改良を計画しました。患者さんの思いとして、「しっかりと訓練をしたい」、「外来の待ち時間を短くしてほしい」。売店・レストランの営業時間の延長などご希望を聞かせて頂きました。当院を選択された理由は、充実した訓練設備で、他院医師の紹介によりリハビリ目的で利用されていることが解りました。皆さんの貴重なご意見を参考にして、患者さん目線の病院作りに活かして行きたいと思っています。結果の詳細については、病院内に掲示致しますのでご覧下さい。

転ばない足づくり～フットケア～

みなさんは、どんなときに足の爪や指をじつくり見ますか？爪を切るときだけ……という方も多いと思います。立っているとき、足の裏全体と5本の指がしっかりと地面に着いていますか？足の裏と5本の指でしっかりと立つことができていれば、前後左右のバランスがとれ、上半身が揺れても倒れることはありません。足の裏に皮膚が硬くなっている部分があったり、水虫で爪が分厚くなつて曲がっているれば足の裏全体で体重

を支えることができにくい証拠です。靴という狭い空間の中で、足は体重を支えて頑張っています。その頑張っている足をほぐしてあげるために、自分でできるフットケアがあります。入浴タイムやテレビを見ながらでも構いません。1日のわずかな時間でできるのが、足の疲れを取り、5本の指でしっかりと支えることができるようケアをしてあげましょう。一例をご紹介します。

- ① あぐらをかくように座り、右足と左手で握手をするように握りましょう。その状態で、足首をゆっくり回してあげましょう。各10回ずつ反対回りも行います。（最初は小さく円を描くようにし、だんだんと大きく）次は、同様に左足と右手で行う。



- ② 右足の小指を根元から円を描くように回します。10回くらい回したら、反対回りを。小指～親指まで順に行います。左足も同様に行う。



1回の実施で、足の指の間が開いて効果を感じる方もいますが、毎日継続して行わなければ元に戻ってしまいます。外反母趾などで痛みを感じる方は、痛みのない程度で実施してください。高血圧や体調不良のときは行わず、実施後には血行が良くなつており代謝もアップしているので、コップ1杯の水を摂りましょう。

医局紹介



神経内科医長
多々野 誠

リハビリテーション・西播磨病院に就任して三年目を迎えます。当院では、急性期入院治療を要しない神経内科疾患全般と回復期病棟の患者さんの診療をしています。特に神経難病や神経免疫疾患に力を入れています。さて、病院を移つて変化のあつたことの一つは、当院では休日夜間の当直の交代制がしっかりとっており、時間外の主治医の診療負担が著しく軽減されたことです。そのため休日に遠出することも可能になりました。昨夏子供たちと魚釣り公園で休日を過ごしていたところ、思いがけなく大物(恐らくメジロ)がかかり、格闘の末ハリスを切られ逃げられてしまいました。このことによつて隠されていた私の釣り魂に火が付き、休日の釣り通いが始まりました。堤防、磯、船、餌釣り、ルアー釣りなど色々手を出しています。対象魚毎に仕掛けや釣り方が異なり、釣りの奥深さを感じています。今年は播磨灘でブリを釣り上げることが目標です。今後とも宜しくお願い致します。



高次脳診療科医長
檜林 哲雄

組織は人をつくるか

「組織が人をつくるんやないで。人が組織をつくるんや」こう言つた恩師が死んで今年で5年、僕の中の彼はますます大きくなる。彼の死から遡ること10年前の出来事を、徳大教授が我々に教えてくれた。当時、愛媛の病棟医長であつた有望なA氏が、徳島大へ引き抜かれる事を知つた彼は、翌日全ての予定をキャンセルして、単身で徳島の教授室に怒鳴りこんだという。殴られる覚悟で迎えた教授に、彼は怒鳴る。「A君の将来の為になる話か?」、為になると思う、と聞いた彼は二言目に「A君を宜しく頼む」と頭を下げて愛媛に戻つた。彼にとつて重要であつたのはA氏の将来であつたのだ。数年後、業績を重ね教授として愛媛に戻つたA氏は、彼の弟子を全て追ひ出して自分の教室を作る。追ひ出された僕には正直、今いる組織や体制の維持には全く興味が無い。「組織が人をつくる」と違ふで、志を持った仲間が集つて組織ができるんや」とペン立ての中の写真が僕に語る。岩本先生、残された組織の事を心配せず、ここで経験を生かして頑張つて下さいね。

生かされている自分

夜明けの雪原に、
ひとり足を沈めては抜いていく。
ザクザクツ、ザクザクツ。
一歩また二歩、ゆつくりだが確実に、
雪原に足を沈めては抜いていく。
腰ほどの雪原にあつて、
ひとはこれほどまでに自由な動きを
制限されてしまうのか。

緩やかな斜面で振り返る。
手付かずの真つ白な造形の中に、
歩んできた軌跡が浮かび上がっている。
自分の存在を誇示するかのよう
生きていた証を残すかのように。

ダイヤモンドダストに魅せられて、
しばらく歩みを止める。
斜めから差し込む朝陽が、

その演出をさらに高めてくれる。
手つかずの自然ほど美しいものはない。
ここでしか感じることでできない絶景が
眼前に広がっている。

昨夜のうちに横切ったのだろう。
ウサギかリスか。

私以外の生命が、
雪原のどこかにきつと潜んでいる。
一晩で表情が一変した白銀の岳に、
私以外の生命の足跡が彷徨っている。
尾根の向こうまで
ずつとずつと続いている。

真つ白な山肌に視線をやり、
少しずつ高度を高めていく。

山頂付近を覆いかぶす、
誰にも侵されていない純白の雪が、
眩しくて直視できない。

登り始めた時の感情の高ぶ
今ではすっかり影を潜める。

孤独な思い、不安と緊張、下山したい誘惑がこみ上げてくる。

登るも覚悟、下るも覚悟。
大自然の中では、

頼れるのは自分の身体と精神のみ。
厳しい自然の中でこそ実感できる、
自分の生命。

生きていると思えば尊大になり、
生かされていると思えば謙虚になれる。

下山後の何よりのご馳走は、

薪ストーブの炎と、
少し熱いくらいの風呂、

それに煎りたてのコーヒー。
暖こそが何より至福の時。

生きて還ってきたことを心底実感する
家族に逢いたい想いが沸いてきた。
もう家に帰ろう。

新春の白馬梅池にて
園芸療法士

黒部一之

お店紹介 ～ ボルカノ～



お店紹介コーナー3回目は、ボルカノ三原牧場店です。

「本格的パスタを抜群のロケーションで」の言葉通り、見晴らしの良い高台から素敵な景色を眺めながら落ち着いた雰囲気です。

今回は、夜にお邪魔し「サラダボルカノ」「クリームソースの店長の気まぐれ(パスタ)」「オリジナル黒作りミックス(ピザ)」をいただきました。「サラダボルカノ」はシーフード盛りだくさんで、なによりドレッシングがおいしかったです。パスタはクリームソースですがさっぱりしていていくらかでも食べられる味。ピザは黒い色にびつくりしますが風味豊かでこれまたおいしかったです。また、密かにオススメなのがデザートのリンドのパイ包みで、パイとアイスクリームの絶妙です。

写真は平日ランチのハーフ&ハーフ。この日はパスタがチキンきのこのトマトソース、ドリアがナスのミートソース。お昼も夜もハズレなしで食事が楽しめるボルカノへ是非訪れてみてください。

取材者 リハビリ療法部

塩川 中谷



営業時間 11:00～20:00(LO)
定休日 水曜日(祝日の場合営業)
TEL 0790-79-3777

☆平日ランチ(月～金 11:00～14:00)
パスタランチ サラダ、トースト、スープ付 ¥1000～
ハーフ&ハーフ(日替わり)
パスタ+ドリア+ミニサラダ付 ¥1000 など
☆オススメ
バジリコ風味トマトピザ ¥950
カレーミートオニオンピザ ¥920
「期間限定で出しています。ぜひお試しください」とのこと。

クリスマス会

平成24年12月19日、毎年恒例となっているクリスマス会を開催しました。

看護師とセラピストによる迫力満点の「よさこいソーラン」から始まり、医師と音楽療法士によるすてきなセッションも行われました。

患者様による演奏では、「もろびとこぞりて」「きよしこの夜」「ホワイトクリスマス」など、クリスマス会にぴったりの曲をハーモニカやテナーサックスで演奏していただきました。普段聞くことのできない楽器の音色はとても綺麗でした。また、患者様による合唱では「我らに幸あり」を、患者様の描かれた絵をバックに歌っていただき、皆さん美しい歌声に聴き入っていました。

最後はお楽しみの抽選会が行われ(患者様限定)、サンタクロースに扮した院長が登場し一段と盛り上がり、いつもと違った楽しい一日を過ごすことができました。



着任の挨拶



先日、電車から外を眺め、お気に入りの曲を聴いていました。その日の空模様と呼応するように、どこか雲の覆ったような気分だったのですが、気がつくとその曲の光るような空間に入り込んでいました。すると歌声であれ、楽器の音であれ、曲を織りなす二つのサウンドには、固さや柔らかさ、形や色、様々な質感の輝きがあるんですね。それらの音色の粒たちは、時にはぎゅつと集い、時にはルーズに距離感をとって関わり合い。織物か川のようにであり、かつ奥行きある景色空間を作り出している。音たち一つ一つはすべて意味あつてそこにいて、どれが欠けてもこの質感、輝きをもった世界、宇宙は決して広がらない。小さい音の粒たちが全てそろって初めて出来る。そんな事を感じられた時、なぜかとても嬉しくなり、僕という存在も生きていいのになあという気持ちになりました。毎日出会う方々の中にも、そんな宇宙を見いだせられたらいいなと思うこのごろです。みなさんも、何かの中に宇宙を見いだした時には教えてください。とりとめの話となりますが、着任の挨拶とさせていただきます。

内科兼高次脳診療科医長 石川晴邦