



普段着の私



リハビリ療法部 理学療法科 上月 強史

ここ数年、年に1回はフルマラソンを走っています。元々長距離の方が得意で、走るの好きだったのですが、走るようになったきっかけはホノルルマラソンに参加したことです。年々練習量が少なくなるにつれて、結果も思わしくなく、誰が言ったかわかりませんが「練習は嘘をつかない」という言葉は本当だと実感しています。2015年は走れませんでした。今年3月には篠山ABCマラソンを走ります。無事バスに収容されず、おいしくし汁やビールがいただけるよう(実はこれが主目的です)、うまく時間をつくって練習に取り組みたいと思います。



前回完走後にいただいたし汁 今回も食べにきたいぼん鍋

着任のご挨拶

内科医長
安倍 崇

平成27年11月
より着任。



初めまして、内科医の安倍と申します。大学を卒業し、15年間にわたり西播磨の病院で一般内科医として働いてきました。

皆様の健康のお手伝いが出来れば幸いです。よろしくお願いします。

リハビリテーション西播磨病院だより

ひがりの都

2016年
1月発行



植物のある暮らし

歳神様と五穀豊穰

園芸療法士 黒部 一之

世の中には縁起が良いとされる縁起物がありますが、植物にも縁起物と呼ばれるものが数多くあります。新年を迎えるにあたって準備するのが門松です。田舎では、自ら山へ入り松を切ります。松迎えと呼ばれ、年末の重要な行事となっています。

門松の起源については諸説ありますが、歳神の依代(よりしろ)という説が有力です。近代民俗学の創始者、柳田国男氏によると、一年に一度、家に訪れる歳神は本来、その家の先祖の霊であるそうです。日本人は一年のうち1月と7月(8月)の2度にわたり祖霊を迎えて祀っていたこととなります。それが正月と盆です。

神が宿ると思われてきた常盤木の中でも、松は「祀る」につながる樹であることや、古来の中国でも生命力、不老長寿、繁栄の象徴とされてきたことなどもあり、日本でも松をおめでたい樹として、正月の門松に飾る習慣となって根付いてきました。しかし日本には正月に松を飾ってはいけないとか、松を切ってはいけないと伝承する地域や一族や家が結構あります。神戸市の生田神社はその例です。

門松に取り入れられている植物には、実に意味深いものが多いです。アカマツ(赤松)は「祀る(まつる)」に通じます。モウソウチク(孟宗竹)は真っ直ぐ、すくすく伸び、生命力に溢れています。ウメ(梅)は百花に先駆けて咲き、春を知らせてくれる慶びの象徴です。ナンテン(南天)は「難を転ずる」に通じます。ヤブコウジ(十両)、カラタチバナ(百両)、センリョウ(千両)、マンリョウ(万両)はたわわに実をつけることから子孫繁栄や商売繁盛に通じます。ウラジロは葉の裏が白くめでたく、向かい合った複葉が夫婦仲良い印。ユズリハは親から子への順調な世代交代と子孫繁栄を意味します。

昔は暮らしの中にLEDなどの人工的な色が少なかったため、草木が枯れた厳冬期にあって緑の葉や赤い実はとても貴重で縁起の良いものだと思われてきたのでしょう。



ナンテン



センリョウ



マンリョウ



ユズリハ



ウラジロ

新年のご挨拶

院長 横山 和正



皆さま、あけましておめでとうございます。

昨年十二月は暖かい日が多く、過ごしやすかったですが、お正月の後もお元気で過ごしてはいかがでしょうか。おかげさまで西播磨病院も十回目のお正月を迎えることができました。以前は、十年ひと昔と言いましたが、今は時も流れが速く、五年ひと昔という感覚になり、西播磨病院も一皮も二皮もむけ、良い変貌を遂げていると思います。当院のスローガンに、「地域とともに成長する」という文言があり、その言葉どおり、西播磨地域の方々に利用していただく中で大人の組織になっているという実感を感じています。

『リハビリ』という言葉は、今では当たり前で、誰にも理解してもらえます。二十数年前には、神戸でも、「リハビリセンターまでお願いします」とタクシーに乗ると、「どこのヘルスセンターですか?」と問い返されるくらい、限られた言葉でした。しかし、一般的な言葉になったリハビリも、中身の理解については十分行き渡ったとは言いきれないと思います。リハビリというと、体が不自由になってから病院でピシバシと訓練を受けることで、病気でない自分には関係ないとお考えの人がまだまだ多いかもしれません。

人間は体を意識的に、あるいは、無意識に動かしてこそ健康体を保つことができ、例えば、眠っている時でもじっとしていません(寝相が悪いという意味ではありません)。日々、自分の体力や体格に応じて運動し、体を動かし、筋肉、関節の機能を維持し、内臓の動きを活発にして病気を未然に防ぐのが最良のリハビリと言えます。最近、運動をすると認知症を予防するという記事をよく見かけます。本当かどうか、動かぬ証拠を突き付けた研究者はいませんが、脳科学では参考になるデータがよく発表され、運動が認知症を予防するというのはあまり嘘っぽいことではないかもしれません。

みなさん、リハビリをもう少し進化した形で理解し、考えてみませんか?もちろん、病気で体が不自由になれば、また、手術して動きがわるくなれば、当院で専門的なリハビリを受けるのが適切で我流はいけません。病気のあとのリハビリ、だけではなく、病気のまえのリハビリ、予防リハビリを勧めます。

昨年、自然災害やテロで悪い出来事が多かったですが、今年は平穏で、皆さまにとっても良い年になることを願います。

Play Sport

ふれあいスポーツ交遊館

TEL 0791-58-1313
FAX 0791-58-1323

〒679-5165
たつの市新宮町光都1-7-1

“おんせん”と“うまいもん”でおもてなし

松葉が三なら、山陰浜坂で!



カニファミリープラン (税込)
平日1泊2食 1室2名様利用 **10,750円**
大人お一人様(一般の方)

＜お品書き＞
カニすき・お造り(甘えび)・カニ味噌・カニ雑炊・フルーツ

※いろいろなプランがあります。詳細はHPをご覧ください!
浜坂温泉保養荘
〒669-6702 兵庫県美方郡新温泉町浜坂775
TEL 0796-82-3645 FAX 0796-82-3647
<http://www.hamasaka-ni.com/>

健康第一! 運動習慣がキーワード!!

スポーツ交流館

近年、自身の健康に興味を持つ方が増えています。

ちまたでは、健康産業なるものがブームとなり、運動器具や栄養補助食品、リラクゼーショングッズなど様々なものが開発され、販売されています。皆様の中にも購入したことがあると言われる方も多いのではないのでしょうか? 購入までには至っていませんが肩こりや腰痛などでマッサージなどに通われている方も居られるのではないのでしょうか?

健康のためには「一に運動、二に食事、しっかり禁煙、最後に薬」と言われているように運動習慣を身につけることがキーワードになります。無理せず適度な運動を生活習慣にすることが健康への近道といえるでしょう。

手始めに簡単な体操やストレッチ、ウォーキングなどから、トライしてみたいかがでしょう。

また、「一人ではと・・・。」お考えの方は一度、近くにあるスポーツセンターやトレーニングジムに行ってみてはいかがでしょうか。

新たな発見があるかもしれません。



福祉用具展示ホール(コム・プラザ)

リハビリテーション西播磨病院に隣接する、福祉用具展示ホールでは、車いすやリフトなど約750点の福祉用具を常時展示しています。

「見て、触れて、試して」をキーワードに用具に関する情報や活用、選択方法のほか、住宅改修等の相談に応じています。

今回、安心・安全で便利な福祉用具の中から、「移動を支援する用具」の一部を紹介します。



展示ホール全体



モデルハウス内

自動ブレーキ付き車いす



立ち上がると自動でブレーキがかかり、かけ忘れによる転倒を防止。

歩行車(前腕支持・抑速ブレーキ型他)



体をあずけながら、ブレーキで調整し、安定した歩行が可能。

杖(T字・多脚・前腕固定型他)



伸縮・折り畳み・安定感タイプなど、バランスを保ち歩行をサポート。

靴(外出・室内・装具用他)



脱ぎ履きが簡単で、幅広、甲高、軽いタイプなど、歩行しやすく快適。

【福祉用具展示ホール(コム・プラザ)では・・・】

- どんな福祉用具があるの?
- 自分にあった福祉用具を知りたい!
- 介護や制度について知りたい!
- どこに行けば、購入やレンタルができるの?
- 住宅改修、どうすればいい?
- 車いす・高齢・障害者疑似体験してみたい!
- 見学(団体見学)をしたい!! 等々

～こころの疑問や要望にお応えします!～

※福祉用具展示ホールでは、販売・レンタルは行っていません。～どなたでも、目的に応じて幅広くご利用いただけます。～

第1回 安全パトロール

リスクマネジメント委員会

すべての患者さま・利用者さまにより安全で快適にリハビリや治療に取り組んで頂くための新たな取り組みとして8月14日(金)に「安全パトロール」をおこないました。

様々な視点から危険な場所を見つけるため、医師・看護師・セラピスト・臨床検査技師・放射線技師・栄養士・薬剤師・事務職員を含む多職種で3チームを作り、病棟・リハビリ部門・外来部門等のパトロールをおこない、以下の結果となりました。

- ・病棟・リハビリ部門：コード類が煩雑になっていたため、位置の変更や固定を行った。
 - ・外来部門：雨天時に病院玄関前の床が滑りやすいので注意看板の掲示を行う。
- その他にも手すりの設置や段差の改善なども検討しています。

これからも年1回程度ではありますがこの取り組みを継続していきます。

わたしたちスタッフでは気づかない危険な場所もあると思いますので、もし危ないと思うところがあれば、是非スタッフにお声かけください。



認知症疾患医療センターからのお知らせ

(シリーズ第3回)



Café (喫茶) でお茶 ☕ ができて、もの忘れの相談や、時には催し物なども行われます。誰もが過ごしやすい場所として、広まりつつあります。ぜひお近くのカフェスペースをのぞいてみてくださいね。

相生市・たつの市・赤穂市・宍粟市・太子町・上郡町・佐用町で23か所ある認知症カフェのチラシは、診療受付前のラックにあります。



認知症の方への機能訓練 4DAS (フォーダス)

「認知症の方に対する機能訓練」とは、どんなことでしょうか。

認知症の評価(アセスメント)をまず行うというのがポイントです。また、体のトレーニングだけではなく、脳の働きなども考慮し、その人らしさが活かせるようにデイサービスなどで楽しみながら行うすべての活動のことです。

当センターでは、デイサービス等での認知症高齢者への機能訓練を充実させることで、認知症になってもできるかぎり住み慣れた地域の良い環境で自分らしく暮らさずにつけることができるように、フォーダス:4DAS 🍊 を考案・開発しテキストを作成しました。

デイサービスなどの看護師や介護士が活用しやすい内容に作られています。見本を診療受付に置いてありますのでご覧ください。



ホームページで公開中。「4DAS」と検索しダウンロードできます。