



普段着の私



看護部 次長 前田 光子

我が家はお出かけ好きです。しかし、昨年からのコロナのせいでお出かけ計画が大幅に狂いました。年に1回は家族で大きなネズミがいるリゾート施設に行き、昼からビールを堪能することだけを楽しみに仕事を頑張っていたのに・・・おのれ、どうしてくれようコロナの奴、と怒っていたところ、主人がとうとうしびれを切らし、「緊急事態宣言解除以降、西国三十三所草創1300年記念の今、感染対策を徹底しつつ巡礼の旅を実行する」と宣言しました。それ以降、週末に、日の出前から日没までの弾丸日帰り巡礼ツアーが開催されました。メンバーは主人、私、娘。行き先は山寺なので密は見事に回避されますが、時に400段程の険しい石段や、登山かと思ふ坂道をゼイゼイ言いながら登ります。半ば御朱印帳のスタンプラリーをしている感は否めません。巡礼スイーツというものもありますが、弾丸ツアーでは食べている暇も許されません。毎週、「憎きコロナ退散」を願い苦行をこなす日々です。そのような苦行の中、涼やかな観音様やお釈迦様のお顔を見ると心安らくなります。つい、何故か「ごめんなさい」と懺悔してしまうのは私だけでしょうか、？歴史ある建造物も建築当時に思いを馳せる時間となります。私は仏像が大好きですが、その中でもお薦めは、西国二十一番の穴太寺の涅槃像（ねはんぞう）です。生涯を終えようとしているそのお釈迦様は触ることが出来ます（お会いするにはお金がいります）。お釈迦様のお布団をめくり、自分が痛いところと同じ部分を触り、その手で自分をさすことでご利益にあやかれます。偶然にも主人と私が同じ部分をさすということがわかり、「お主もか・・・」と苦笑いしてしまいました。

現在コロナ感染の第6波が懸念される中、弾丸ツアーは一旦見合わせ中ですが、落ち着いたら皆さんも、感染対策に留意しながらいかがでしょうか？拝観料で少々お金はかかりますが、都会に出るより密回避、森林浴で癒され、巡礼スイーツ、フレイル対策万全です。歳をとってからかなりの苦行になるので、お若いうちがお勧めです。

巡礼で出会った
もぐらちゃん



非常にきつい・・・

部署紹介 外来

外来には、もの忘れに関することや、在宅で自分らしく暮らすために病院と地域をつなぐための専門的な知識を持った看護師を含め計7名のスタッフが在籍しています。

今年度から、患者さんやご家族が話しやすくもっと身近な存在になりたいと考え、診察室にとどまらず外来ロビーなどを外来看護師が巡回し、療養生活状況について伺ったり、診察後の補足説明やフォローをするなど、外来看護相談にも力を入れています。また、入院前や退院後にも、現在の病状や生活状況、お困りごとなどの把握を行い、必要時地域連携室を通して地域との連携を図っています。

もの忘れ外来においては、認知症疾患医療センター相談員と連携を図りながら、認知症や介護の不安やお困りごとに対して随時相談対応を行っています。また、もの忘れ外来では、現在新型コロナウイルス感染予防対策に伴い開催を見送っていますが、「認知症家族教室」を開催しています。この「認知症家族教室」は、当院もの忘れ外来通院中のご家族に対して、同じ悩みを持つ他家族のお話を聞く機会を通し、もの忘れについて理解を深め今後の認知症対応に役立てて頂くことを目的としています。現在感染状況をモニタリングしながら再開に向けて調整を行っています。

何か少しでも不安がある、聞いてみたいことがある方は、外来看護師に声をかけてください。



※写真はカニおすめコース

1泊2食付き 60歳以上2名利用で **22,700円~** (税込)

浜坂温泉保養荘

〒669-6702 兵庫県美方郡新温泉町浜坂775
http://www.hamasaka-ni.com/

ご予約・お問い合わせは ☎ **(0796)82-3645**

Play Sport

ふれあいスポーツ交流館

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

〒679-5165 たつの市新宮町光都1-7-1

リハビリテーション西播磨病院だより

ひがりの都

2022年
1月発行



新年のご挨拶

管理局長 橋本 盛方



新年あけましておめでとうございます。

元号が令和に改まった年の暮れ、中国武漢で最初に確認された新型コロナウイルス感染症は瞬く間に世界中に拡がりました。国内では令和2年4月の第1波からほぼ4カ月周期で感染の拡大・収束を繰り返し、昨年10月には第5波が収まりましたが、南アフリカからのオミクロン株の報告により、第6波への懸念が増しています。

この間、当院では、マスクの着用、手洗い、手指消毒、3密回避など基本的な感染対策はもとより、サーモグラフィーによる入口での検温、入院時抗原検査と5日間の個室観察、入院患者と外来患者の動線分離、面会・外出制限とオンライン面会の実施などに取り組んでまいりました。そのため、ご不便をおかけしておりますが、感染対策の取り組みにご協力をいただいておりますことに、お礼申し上げます。

さて、「食事でもせる」、「飲み込みにくい」、「のどに食べ物が残る感じ」などの症状はありませんか？当院では、一昨年11月に「摂食嚥下支援センター」を開設しました。食べることでお悩みの方を対象に、およそ2週間の入院により専門的な検査（嚥下造影検査や嚥下内視鏡検査）と栄養評価、それに基づく嚥下リハビリテーションや姿勢の調整、食事内容、安全な食べ方のアドバイス等をリハビリチームで行います。専門外来も開設しておりますので、お困りの方はご相談下さい。

「地域とともに歩み、成長するリハビリ専門病院」を基本理念に掲げる当院は、今年で開院から17年目を迎えます。Withコロナの時代、今年も職員一同、感染対策を講じつつ、先進的で個別的なリハビリテーションサービスの提供に努めてまいります。皆様の引き続きのご理解とご支援の程、よろしくお願い申し上げます。

2020東京オリンピック・パラリンピック



令和3年7月23日、2020東京オリンピックの開会式がオリンピックスタジアムにて開催され、8月8日までに41競技の熱い戦いが行われ58個のメダルを獲得する結果となりました。

そしてオリンピックの熱い戦いが終わり余韻の残る中、8月24日オリンピックスタジアムにおいて2020東京パラリンピックの開会式が行われ、9月5日までに22競技が行われ51個のメダルを獲得したことはつい最近のように思われます。

パラリンピックでは男女別に加えて障害区分(障害の程度)によってクラス分けがされており、同じ障害区分同士で競い合います。例えば大人と子供では大人の方が有利になるのと同じように、障害の重い人と軽い人で競うとほとんどの競技において軽い方が有利となり、勝敗にかなり影響し、不平等が生まれてくるからです。

では、今回の2020東京パラリンピックではどのような競技が行われていたのでしょうか。22競技(水泳、卓球、柔道、車いすフェンシング、アーチェリー、カヌー、射撃、自転車、テコンドー、トライアスロン、馬術、バドミントン、パワーリフティング、ボート等)をすべて説明できませんが、4競技を紹介いたします。

◎車いすバスケットボール

ダブルドリブルがなく、ボールを持ったまま車輪を3回以上回すとトラベリングになる。コートの広さ、ゴールの高さ、ボールの大きさは同じ。チームは「持ち点」でコート上の5選手の持ち点の合計が14.0以下になるようにしなければならない。

ちなみに選手は、障がい重い順に1.0点から0.5点刻みで4.5点までクラス分けられている。



◎車いすテニス

コート、ネットの高さ、道具は一般のテニスと同じ。通常は1バウンドまでだが、2バウンドしたボールを返球することができる。3セットマッチで行われ、2セット先取した選手の勝利となる。



◎ボッチャ

赤、青6個ずつのボールを投げて、白いボール(ジャックボール)に近づく。ボールは投げても、転がしても、蹴ってもよく、投球フォームは自由。投げたりできない選手は「ランプ」を使用する。相手のボールを弾いたり、ジャックボールに当てて動かしたりして白いボールに近い色の勝利。



◎車いすラグビー

タックル(体当たり)が認められているため、パラ競技で一番激しいスポーツ。車いすバスケットボール同様に「持ち点」で、コート上の4人の合計が8点以内になるようにしなければいけない。障がい重い順に0.5点から0.5点刻みで3.5点まで持ち点が割り振られている。



今回コロナ禍での開催そして無観客。観戦チケットを購入された方は残念であったと思いますが、オリンピック同様にかなりのテレビ放映があり感動したことだと思います。

「障害があってもあきらめない、そして一生懸命」。

見ていると簡単そうに見えますが実はかなり難しいと思います。しかし、みなさんも機会があれば一度体験してみてはどうでしょうか。とても楽しいですよ。

県民公開講座 in西播磨 2021

摂食嚥下支援センター開設1周年記念

令和3年11月22日に西播磨総合リハビリテーションセンター研修ホールにて、「嚥下障害を知ろう」をテーマに、県民公開講座を実施しました。昨年はコロナ禍のため止む無く中止し、今年度は、ハイブリッド形式で開催しました。会場参加は30名限定とし、会場にお越しいただけない方はYouTubeでのライブ配信を利用いただき、合わせて100名以上の方々にご参加いただきました。

講演では、診療部リハビリテーション科の医師が「摂食嚥下障害とは？」と題し、嚥下(飲み込み)のメカニズムや、乾燥して汚れた口腔内の細菌の状態、誤嚥性肺炎の症状などを説明し、回復期病棟の看護師が、「嚥下障害を予防するための口腔ケアについて」と題し、口腔をきれいに保つためのケアの方法を紹介しました。また言語聴覚士の指導の下、参加者全員で嚥下体操を実施しました。会場からも多くの質問をいただきました。

いつまでも食べたいものを美味しく安全に食べることは、誰もが望むことです。加齢や様々な疾患により食べることに不安のある方、介護されているご家族等の方、是非、当摂食嚥下支援センターにご相談ください。適切に評価し、誤嚥予防や栄養管理等の支援をさせていただきます。

県民公開講座にご参加いただいた皆様には、心より感謝を申し上げます。



こちらのQRコードから、当院の摂食嚥下支援センターのリーフレットが見れます。ご興味のある方はぜひご覧ください。

