

元気アップ 主体会

2015. 11 Vol.39

主体会病院のMRIが新しくなります



も く じ

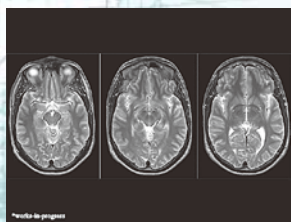
主体会病院のMRIが新しくなります…	1～2
特集 主体会病院 小児リハビリテーションが始まりました…	2
特集 主体会病院透析センター 集団リハビリコーナーオープン…	3
38thサマーセミナー…	4

健康への窓…	5
ユニフォームが変わりました…	5
施設行事…	6～7
部署紹介 小山田記念温泉病院栄養部…	8
元気アップコーナー・編集後記…	8

主体会病院のMRIが新しくなります。

主体会病院のMRIは1.5テスラから3.0テスラの新しいMRIに入れ替わります。MRIは世界的にフィリップス、シーメンス、GEの3社で占められています。新しく導入されるMRIはフィリップス社の3.0テスラMRIで、最も新しく、最も高性能なMRI（インジニア3.0TCX）です。車に例えると、3,000ccの車で、一番馬力が強く、加速度も一番の車です。県内初のMRIで、名古屋や東京に行かなくても、当院で高性能MRIを受けていただき地域医療に貢献出来たら幸いです。

（主体会病院 画像診断部 部長 中村和義）



（写真提供：株式会社 フィリップス エレクトロニクス ジャパン）

特集

小児リハビリテーションが始まりました！

～地域に寄り添い
子どもの笑顔あふれる四日市へ～



主体会病院において、平成27年5月より小児リハビリテーションを開始いたしました。小児リハビリテーションは、主に脳性マヒや自閉症など心や身体に悩みを持つお子さんを対象として、発達段階や個々の障がいに応じた専門的なリハビリテーションを行います。三重県の昨今の現状として、少子化が進む中、心や身体、また発達に悩みを持つお子さんは増加の一途を辿っています。「三重県地域医療再生計画」では、平成29年度に発達支援の拠点として「こども心身発達医療センター（仮称）」の建設が決まっています。このような県の取り組みがある一方、近隣に小児施設が少ないため、月に1度しかリハビリテーションを受ける事が出来ない現状があるのも事実です。そのようなお子さんが、地域の病院で定期的に関リハビリテーションを受ける事ができるようになれば、発達段階に応じた、途切れのない小児支援を行うことが可能となります。そのためにも、今後は小山田記

透析センター 集団リハビリコーナー オープン!

平成27年6月より、主体会病院透析センターに集団リハビリコーナーをオープンしました。ここでは医師、看護師、臨床工学技士の管理の下、透析中に患者さんが理学療法士、作業療法士と運動療法を行っています。

プログラムは準備運動としてのストレッチ、筋力トレーニング、持久力トレーニング、クールダウンとしてのストレッチの約1時間程度の運動です。持久力トレーニングは寝たまま駆動できる自転車ペダルを使用します。3ヶ月に一度の体力評価の結果を元に、患者さん毎の運動負荷量を決定し、各々に適した負荷で運動を行い、運動中は血圧や胸および下肢の疲労具合を記録します。

「透析している間に身体を動かしても大丈夫なの?」「大変なんじゃないの?」と疑問に思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、透析センターは看護師、臨床工学技士が常駐しておりますので、安心して運動ができます。必要に応じて心電図モニター等も装着し、より安全、快適に運動が行えるよう努めております。また3~4人で運動を行うので、集団で行う心理的なメリットもございます。

対象は透析を受けている狭心症の患者さんです。透析をしていると臥床時間が長く、筋力が低下して日常生活に支障を来すという悪循環になってしまいがちです。そこで運動を取り入れ、筋力や体力の低下を防ぎ、いつまでも元気に生活できるサポートをさせていただきます。

全ての方が集団リハビリを行える訳ではございません。また、疾患や状態によって個別リハビリが可能な場合もございます。詳しくは、主体会病院総合リハビリテーションセンターまでお問い合わせください。

(主体会病院 理学療法士 水谷智恵美)



集団リハチーム



念温泉病院の小児チームと協力、連携をはかりながら、北勢地区における小児リハビリテーションの発展に尽力し、長い目でお子さんをフォローアップできる支援体制の基盤を作り上げていきたいと考えています。

当院は四日市駅から徒歩圏内であり交通の便も良いため、四日市市内及び近隣の市町村から通院されるお子さんの受け入れなどにも適しています。そのため通院にかかるご負担を軽減し、お子さんやご家族様に時間を有効に活用していただけます。



小児リハビリテーションは月・火・水・金曜日に実施しており、現在、医師2名、理学療法士3名、作業療法士2名、言語聴覚士2名で対応しています。

遊びの中から楽しみを見つけリハビリテーションへ活かし、一緒に笑顔になれる時間を大切にします。また、当院だけのリハビリテーションで終わらず、お子さんの通っている学校、幼稚園、保育園の先生などと連携を取りながら、お子さんの未来を皆で考えられる、そんなリハビリテーションを提供していきます。

(主体会病院 作業療法士 山口 英嗣)

38th サマーセミナー

Summer Seminar

2015. 7.4
四日市市文化会館 第1ホール

テーマ

『今後の高齢者医療と認知症ケアについて』



主体会
川村直人理事長



青山里会
川村陽一理事長



愛知医科大学
吉田教授



小山田記念温泉病院
浜口院長



小山田記念温泉病院
山田歯科医師



小山田老人保健施設
山本相談員



青山里会
高山作業療法士

①「介護学生が実習先で感じる認知症者に対する 不適切ケアに関する質的研究について」

小山田老人保健施設 相談指導員 山本 拓磨

②「『健康守り隊』地域支援活動における 認知症ケア・実践の波及効果についての一考察」

介護予防事業所兼青山里会アクティビティプログラムグループ
作業療法士 高山 文恵

③「口腔について」 小山田記念温泉病院 歯科医師 山田 茂

<特別講演> 「認知症になると脳はどうなるの？」

愛知医科大学加齢医科学研究所 教授 吉田 眞理



食事と健康

主体会病院 内科 白石 智子

1日3食の食事を1日2食にすると、「なんだか調子がでないのだけど…」ということはありませんか？

栄養面から考えると、食事は1回でも、2回でも3回でも問題ないとの説もあります。逆に現代人は、多くの人が運動不足気味とされているので、しっかり食事を摂っていたらカロリーオーバーする恐れもあります。

しかし、1日3食が身体によいとされる理由があるのです。

3回食事をしなければ十分な栄養が摂れないからということではなく、1日1食だと、1日に1回しか腸に刺激を与えないということになるので、腸の働きが鈍くなってしまうのです。ダイエットなどで食事制限をしている人

は、水分だけでもよいので摂取したほうがよいそうです。何故なら、胃内にある程度の水分が入れば、その重みで腸に圧力がかかるので腸は動くからです。もちろん、一般的には、水分だけではなく何かしら食事を摂ったほうがよいと思われます。それは、食事を摂ることによって体温が上昇し、咀嚼することで脳が刺激されるためです。また、食べることによって心が落ち着く効果があるとも言われています。

3食の中でも、最も大切なのは朝食です。

朝食を摂るメリットとして、以下の3点が挙げられます。

- ①副交感神経系を高めること
- ②血流を上昇させること
- ③慌ただしい朝に余裕を生み出すこと

自律神経系の観点からは、朝食を摂ることで朝低くなりがちな副交感神経系を優位にするチャンスとなります。朝のタイミングに副交感神経系をきちんと高めることで、1日の過ごし方が変わってくると思います。

ごく普通の運動量の人であれば、お腹いっぱいまで食べる必要はありません。頭を使う人なら、むしろ朝食を軽くしたほうがよいと思われます。吸収にたくさんの血液が使われるため、脳への血流量が減ってしまうのです。

自律神経系を整えることで、腸内環境も整ってきます。

1日3食、そのなかでも朝食は、忙しくてもしっかり摂りましょう！

主体会病院



ユニフォームが
変わりました



小山田記念温泉病院



《職種》

医師
看護師
介護士
リハビリ
薬剤師
臨床工学技士
臨床検査技師
放射線技師
管理栄養士
調理師
歯科衛生士
医療事務
通所リハビリテーション
ときわ訪問看護
みえ川村老健
みえの郷

施設行事

みえ川村老健



防災訓練

7月15日(木)



訓練内容説明後、地震体験車にて揺れの体験をしました。緊急時の避難方法もご指導していただきました。



盆踊り

7月30日(木)



今年も暑いなかたくさんの地域の方が参加してくださいました。
こにゅうどうくんもみなさんの長寿を願って遊びに来てくれました。

家族会開催

9月5日(土)



第1回家族会を開催しました。
お忙しい中お集まり戴きありがとうございました。





みえの郷

お出かけ会

6月17日

9月9日



注文後の待ち時間に、みんなでパチリ☆



モーニングセットで大満足！



6月にはコメダ珈琲、9月には喫茶でめめめ（地域交流ホーム内）へ行きました。



七夕会 7月8日

毎年恒例、幼稚園の子どもたちにかわいい歌やダンスを披露していただきました。



一生懸命踊る姿に、思わず顔がほころびます。
感動の涙もちらほら・・・



お返しにメダルをプレゼント！



部署紹介

小山田記念温泉病院 栄養部(厨房)

『涼厨(すずちゅう)回転釜』の導入によって…

ここ数年、設備の老朽化と温暖化の影響で、初夏から初秋まで大変暑い中で厨房内の作業を行っています。その対策として、まずは厨房内の温度上昇に影響のある機器の見直しにて『回転釜』を検討しました。今年の3月に『涼厨回転釜』に買い替えとなり、従来の回転釜とは違って、釜の側面の断熱構造と、排熱の集中排気を可能とした釜です。

涼厨回転釜での作業は釜付近の放熱が抑えられて、調理師は効果を体感しています。

厨房内の環境を整える事が日々の食事提供の土台となります。

患者さんの『大切な一食』料理に心を込めて調理をする調理師、材料を準備する調理員、盛付け・配膳をする栄養士、患者さんの摂取状況から栄養状態を把握し、栄養管理を行う管理栄養士、各職種が持ち場を守っています。



涼厨回転釜を使いこなし、御料理に腕を奮ってくれる調理師メンバーです

一年365日休む事無く、安心、安全な食事提供はもちろんの事、患者さんの治療効果に寄与して、療養生活に食事が「食べる楽しみ」となりますように努力を続けて参ります。
(土井 律子)



三重県看護協会主催 看護師1日体験

当院では三重県看護協会主催の高校生対象の看護師1日体験を受け入れています。

今年は7月30日に3名が来られました。初めて看護師のユニホームを着用し恥ずかしそうにしていました。

各部署では、カンファレンスや清潔援助、入浴介助などを体験して頂きました。

又、輸液、経管栄養、透析センター、手術室の見学をして頂き、初めて目にする様々な医療機器に驚き、興味を持っている様子でした。

将来、看護師になりたいと夢を持って体験に来られる学生の姿は、私たち現役看護師の初心を思い出させてくれます。

今回の体験が、夢の実現の後押しになり、来られた学生がいつの日か看護師になり、当院で一緒に仕事ができる事を楽しみに思う1日でした。

主体会病院 外来 看護師長 今村 麻紀



編集後記



熱中症注意報がでるくらい暑かった夏もようやく終わり、過ごしやすい秋がやってきました。

秋といえば、食欲・スポーツ・読書とさまざまな事が楽しめますね。特に私は今まで食べることで夏を乗り切っていたのですが、今回十分な睡眠や運動も欠かせないものと実感しました。

バランスのよい生活を送り、夏の疲れを癒しながら体力を回復させ、のちのインフルエンザ注意報に備えていしましょう。(みえ川村老健 介護士 酒井朋子)