

三朝温泉病院 リハビリ通信

発行日
令和2年5月21日
Vol 9
発行責任者：山根隆治

1 病棟離床プロジェクト

担当：理学療法士

河本 翔馬

①プロジェクト発足の経緯

令和元年度リハビリテーション科回復期病棟目標の1つとして病棟全体での離床促進が掲げられていたことに加え、自分自身院内デイケアメンバーの一人であったこともあり病棟でも離床に向け何か取り組んでいきたいと思っていました。そこで同僚の白藤PTと相談し、回復期リハ病棟に必要な離床とは何かを考え、またこのプロジェクトを進めていくにあたって看護部の協力は不可欠であったことから、月1回看護スタッフも参加していただきプロジェクト会議を開催し意見交換を行いました。話し合いを重ねていく中で看護部とリハビリ部門との間で『離床』に対する思いを統一することが難しいという問題に直面し、なかなか意見の集約と方向性を定めることが困難でした。最終的には看護部が考える離床プランを採用し実施していくことになりました。

②実施内容

月曜日から金曜日までの平日11時20分～12時15分の昼食時間にデイルームにて食事を摂っていただくことで離床に繋がっていくことを目的に看護部・リハビリ部門で対象者を選定し実施しています。

③メンバー紹介

リハビリ部門：河本翔 白藤 青木 桶本 看護部門：手島 藤本 河内 稲木

④離床プロジェクト運用に関して工夫していること

デイルームで食事を摂っていただく環境を提供できるように、その時間帯を『回リハ食堂』として看板を掲げ、主体となって動くスタッフがいない場合でも情報共有できるように座席シートでの確認や対象者の介助方法をまとめたシートを用意し進めています。

⑤今後の抱負

現在新型コロナウイルス対策によりデイルームでの食事摂取は自粛のため実施できていませんが、再開した際は配膳時間を使って簡単なレクリエーションや体操等出来ないか考えています。このプロジェクトが始まり昼食前の多忙な時間帯に車いすでの送迎や誘導など続けていくにあたってスタッフの負担も今ままで以上にありますし、即成果を求めることも難しいかと思えます。しかし患者さんにとってプラスになる事であれば、看護部と今後協力・連携し進めていかなければならないと思っています。



NSTにおける理学療法士の関わり

理学療法士 藤岡 佳子

糖尿病委員として

理学療法士 武中公人

1: NSTとは？

皆さんご存じだと思いますが、NSTとは低栄養を防ぎ、個々の患者さんに安全かつ有効な栄養管理を行うために多職種が協力する栄養サポートチームの事です。

2: 当院の活動状況は？

NST回診では患者さんの栄養状況や全身状態を確認します。また症例検討会を週一回実施しています。多職種が集い、各々が把握している対象患者さんの情報を提供かつ共有し、栄養評価を行い今後の栄養管理に活かします。その中で私たち理学療法士は必要に応じて

- ①食事時の状態を観察し、食事動作に適した姿勢となっているか
- ②飲み込みに必要な機能があるか
- ③リハビリ内容や運動強度、日常の活動が栄養状態に見合っているか

などを評価しNSTメンバーに情報提供する一方で、検討事項などの情報を持ち帰りリハビリ担当者に伝え共に対策を考えるようにしています。

3: 課題と今後の抱負

入院されている患者さんの多くは高齢で、骨折や疾患の影響により全身状態・体力・食欲ともに低下されており栄養状態も不安定です。その方々に必要な食事(エネルギー)を取っていただくことはなかなか難しいと感じています。食事摂取が困難になると身体機能も低下し『食べる』という楽しみもなくなり悪循環に陥ります。必要なエネルギーと摂取エネルギーが良いバランスを保ちリハビリを効果的に進めていけるように、より早期から関わらせていただく必要性を感じています。またリハビリスタッフにも患者さんの栄養状態に関心を向け『栄養状態を考慮したリハビリ』と『リハビリの効果を最大限に発揮できる栄養管理』の両方の視点を持って他職種と連携しながら関わっていくことが出来るように働きかけていきたいと思っています。

糖尿病委員会の中で、理学療法士である私の主な役割は糖尿病教室において運動療法の説明や講義の合間に行う体操指導です。教育入院の方への運動指導ではテキストを基に目的や効果の説明を行い、主治医からの運動内容・運動強度などの具体的処方に基づいて実際に理学療法室において運動に取り組んでもらっています。教育入院の期間中に正しい運動方法を習得できているか適宜声掛けもしています。また職員向けの糖尿病ニュースレターの作成では「テーマ選定」「原稿依頼」「編集作業」を担当しています。中でも「編集作業」は如何に見やすく、そして興味を持って読んでもらえるかといった点をポイントに毎回慣れないパソコン相手に四苦八苦しながら作成していますので是非皆さんニュースレター読んでください。

糖尿病委員をしていて思うこととして、運動療法について効果があることは皆さん周知のことと思いますが、薬物療法などと違い自ら行動することで効果が得られるという特殊性にハードルの高さを感じています。その為運動指導する際は日常生活で取り入れることが出来るような比較的簡単な体操を紹介するように心掛けています。特に糖尿病教室で行う体操は楽しく気軽に取り組めるような内容を取り上げるようにしています。例えば冬場に屋内の狭いスペースで出来る有酸素運動なども紹介しましたし、活動的な方もいれば身体を動かすことが億劫な方もいらっしゃると思いますので、同じ体操でも段階付けするなど運動にバリエーションを設け対応するようにしています。

糖尿病委員として今後の課題は、糖尿病治療の3本柱となる栄養・薬物治療・運動それぞれの知識を確かなものとして患者さんの全体像が把握できるようにしたいと思っています。また現在は鳥取県糖尿病療養指導士の資格を持っていますが、日本糖尿病療養指導士の取得も考えており、糖尿病治療のスペシャリストとしてリハビリテーション科においては山口理学療法士と一緒に、また病院全体では糖尿病委員の皆さんと一緒に今まで以上に取り組んでいきたいと考えています。



食べやすい姿勢

1 背の角度は、食べやすくなるよう調整 (45~60度以上)

2 頭に枕などを当て、やや前かがみ

3 腰はベッドの折れ目に合わせる (合わない場合は、背にクッションなどを当てて調整する)

4 ひざは軽く曲げる (ベッドの折れ目に合わせたり、ひざ下にクッションなどを当てる)

5 足がずり下がらないように足の裏にクッションなどを当てる

上体をやや後方に倒すと舌に傾斜がつき、食べ物が咽頭へ送りこまれやすくなります。

食べにくい姿勢(例)

ベッドを少し起こした状態では、前かがみになることが難しく、あごも上がるので、嚥下しづらくなります。

テーブルが高い、体との距離が遠い

仰向けに近い状態

身体がずれて姿勢が不安定、腰が曲がっている

腹部が圧迫されて苦しくなり、食事が摂りにくくなります。腰痛、誤嚥のリスクも高まります。

趣味と私

作業療法士:藤原 沙織

私には一眼レフカメラで風景や日常などの写真を撮る趣味があります。写真撮影との出会いは私が幼少の頃、祖父の趣味が一眼レフを使つての写真撮影でその写真をよく見せてもらっていたことがきっかけでした。その後父親もカメラを持つようになり更に強い興味を抱くようになり、20歳ごろから父のカメラを時々借りて写真を撮るようになると、社会人になったと同時にカメラを譲り受け今では色々な所に遠征して撮っています。

写真には『撮る』『現像』『眺める』などの幾つかの工程があります。例えば『撮る』は家族や友人との思い出、心に残った風景など記録として残したいと思ったときに撮ることが多いと思われま。言語化ならぬ具現化して、言葉にしにくい思いを瞬間的に切り取る手段としても使えます。例として表出に困難さが生じている失語症の方の表現方法の1つにもなるのではないかと考えています。

また写真撮影の面白さといえば、やはり人との繋がりでしょ。カメラを持ち歩いていると、よく色々な方に声を掛けられます。現地の方や旅行者などカメラを話題の入り口にその場限りの繋がりがまた楽しいものです。写真は自己表現した作品でもあるので友人や家族などに見せた時の反応で期待通りのものが返ってくると撮りがいがあります。写真は私自身の自己表現の1つなので更に技術を磨いて様々な物の魅力を伝えられたらと考えています。

※現在院内新聞カメラマンもしています

NESTA-PET 認定取得について

理学療法士:白藤 健輔

①NESTA-PET認定とは

NESTA-PET認定資格とは、健康・フィットネス・ウェルネスのプロとして国際的認知を得ているトレーナー資格です。資格の有効期限は4年間で、資格維持には期間内に規定単位取得が必要です。またキッズ～シニアまでの幅広ニーズに合わせた上位資格もあります。

②資格取得を目指した動機

理学療法士とスポーツを関連付けると我々の役割として主に障害予防が第一にあると思いますが、私は障害予防だけでなく、選手を鍛えることも出来る理学療法士になりたいと思ったことが取得を目指したきっかけです。スポーツをしている選手の最終目標は試合に勝つことだと思います。選手の身体を守る意味でも障害予防は勿論大切ですが、それだけでは試合には勝てません。試合に勝つためには技術的なことも当然必要ですが土台としての身体能力が重要であると思っています。身体の専門家である私達が選手の身体を怪我から守りながらトレーニングを適切に行い、選手の身体能力を最大限引き出していくことが重要だと考えます。

③今後の抱負

まずは自分自身がしっかり障害予防/トレーニングに関する知識を身につけ、スポーツ選手のパフォーマンス向上に特化したチームを院内で誕生させ院外活動していきたいと考えています。対象は主に学生(小学生～高校生)を考えており、子供達が思いっきりスポーツを楽しみ、技術的に上達し、試合に勝てるようにトレーニング指導していきたいです。

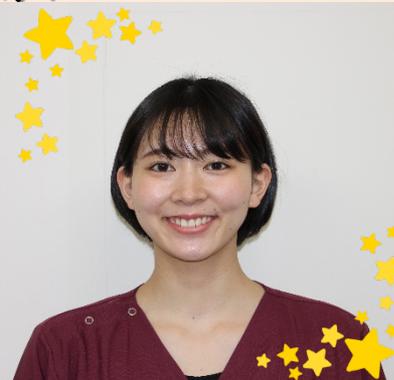
新人さん いらっしやい

- 1:氏名 長田 きらり
- 2:ニックネーム 『きらりん』
『きらりちゃん』
- 3:職種 理学療法士
- 4:趣味 旅行・絵を描くこと
- 5:特技 バスケットボール
- 6:アピールポイント 『元気』 『前向き』

7:抱負

まずは職場環境に慣れるように積極的に患者さん、スタッフの皆さんとコミュニケーションを取りたいと思います。

また患者さんにリハビリの時間が機能向上の場だけでなく、リフレッシュできる時間になるように『笑顔』と『気配り』を心掛け頑張ります！



<編集後記> 令和2年スタートして5ヵ月が過ぎようとしていますが、新型コロナウイルスの世界的蔓延という未曾有の惨事に見舞われ、病院に勤務する我々としても一日も早く流行の終息を迎え平穏な日々が戻ってくることを祈るばかりです。東京オリンピックの1年延期に始まり、スポーツ・芸能様々な分野で自粛規制が敷かれ、職種によっては倒産を余儀なくされる事態となっています。このコロナ騒ぎで今まであたりまえとっていたことが出来なくなり新しい価値観や文化も生まれてきています。失うものも多いですが、こういった事態だからこそ改めて健康であることのありがたみや、大切なものに気づかされることもあります。悲観ばかりでは何も始まりません。どんな状況下においても前を向いて一歩ずつ着実に歩んでいきたいものです。《文責:山根》