

さんぽみち

2021年8月1日

第88号

■発行者
兵庫県立リハビリテーション中央病院
〒651-2181
神戸市西区曙町1070
TEL (078)927-2727
FAX (078)925-9203
<https://www.hwc.or.jp/hospital>

新型コロナウイルスワクチンについて

感染対策委員長 乃美 昌司

新型コロナウイルスに有効なワクチンが開発され世界中で使用されており、デルタ株などの変異株にもある程度効果があり半年以上の効果が見込めることも徐々に報告され始めています。イスラエル、イギリス、アメリカなどワクチン接種が早かった国では、感染者は増加しても重症者と死亡者の増加は抑えられているようです。これらの国ではワクチン接種率が6割程度に達しており、接種を希望しない方も多いため接種率をさらに上げるのは難しいようです。

一方、国内ではワクチン不足が問題になっていますが、ファイザーのワクチンのみでも約1億回分（5千万人分）が供給され、年内さらに5千万回分（2.5千万人分）以上が届く予定とも報じられています。日本の人口1億2600万人の6割がワクチン接種を希望すると7.5千万人であり、ファイザーワクチン供給量とワクチン希望予想人数はほぼ等しいことになります。近日中には8月上旬に神戸市に10万回分、明石市に2万回分が新たに供給される見込みです。（7月12日厚生労働省資料より）

またファイザーワクチンを2回接種すると新型コロナウイルス感染症の発症率が95%低下しますが、全く感染しないわけではありません。引き続き不織布マスクの着用、手指衛生、3密を避けるなど感染対策を実行しましょう。

新型コロナウイルス感染症には、 基本的な感染予防対策が有効です



こまめに手を洗う



マスクをつける



3密を避ける
※家庭内でも

横浜市啓発ポスターより

パーキンソン病の入院リハビリテーションについて パンフレットを作りました

高齢化が進む日本では、パーキンソン病患者さんの数も年々増加しています。当院脳神経内科でも入院・外来共に多くのパーキンソン病患者さんの診療を担当しておりますが、最近は、新型コロナウイルスの感染拡大のため外出の機会が減り、運動不足で体の動きが悪くなって日常生活に支障をきたす患者さんが目立ちます。

病気と付き合いながら快適な日常生活を送っていくためには、運動不足を解消し、屋内外での運動習慣を身につけて動きやすい体を作っていくことが大切です。そのための方法のひとつとして、当院で行っている「パーキンソン病の入院リハビリテーション」をうまく利用していただければと思います。

当院では、以前より、医師・看護師・セラピストによるプロジェクトチームを結成し、パーキンソン病患者さんそれぞれに合わせて、5週間の入院プログラムに沿ったリハビリテーションを行ってきました。しかし、このような取り組みを近隣の医療機関の皆さんや患者さんに知っていただく機会が少なく、また、入院リハビリを希望して来院された患者さんから、「入院までの手続きが分かりにくい」「リハビリ内容を詳しく知りたい」といったお声をいただくこともあるため、このたび、右記のようなパンフレットを作成いたしました。

入院までの流れや入院中のスケジュール、1日の過ごし方などを分かりやすくまとめておりますので、ご覧いただけましたら幸いです。少しでも多くの患者さんに当院の入院リハビリを利用していただき、快適な日常生活の一助となることを担当スタッフ一同、願っております。ご不明な点などがありましたらお気軽にお問合せください。



(お問い合わせ先 医療福祉相談室 078-927-2727 (代表))

入院までの流れ

- 1 かかりつけの先生(主治医)にご相談のうえ、地域医療連携室を通じて当院外来の受診予約をお取りください



- 2 当院脳神経内科の外来受診時に、入院リハビリテーションの説明を行い、入院予約をお取りします

- 3 入院日が決まれば、当院から電話連絡いたします

入院中の流れ

5週間を目安に、集中してリハビリテーションを行います

- 1週目
 - **入院時評価**
入院時の身体機能や健康状態を確認し、リハビリテーションの実施計画を立てます
- 2-4週目
 - 実施計画に沿って、リハビリテーションを進めていきます
 - 必要があれば、パーキンソン病のお薬の調整も行います
 - 状況に応じて、住宅訪問・買い物訓練・公共交通機関の利用訓練を行います
- 5週目
 - **5週目評価**：歩行能力、バランス能力、上肢機能、声量などについて評価を行い、入院時と比較します
 - **面談**：入院中の経過について説明いたします
 - **退院前指導**：自主練習の指導や、必要に応じてご家族への介護指導を行います

状況に応じて、退院後の支援（訪問や電話による生活状況の確認など）も行っています

1日の過ごし方（例）



患者・家族向け教室のご案内

※当院患者向けの内容となっております。

生活習慣病を学ぼう会

◆新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、2クール目を中止させていただきます。

リウマチ教室

場 所 本館4階談話室

開催日	テーマ	講師
令和3年9月22日(水) 13:00～14:00	関節リウマチの薬剤について	医師・薬剤師
令和3年10月6日(水) 11:15～12:00	運動と日常生活の工夫について	理学療法士・作業療法士

・場所、日時、内容が変更する場合があります。

栄養管理課 おすすめデザート ☕

今回は手軽で簡単に作れる「ヨーグルトゼリー」と「アイソカルゼリー」についてご紹介します。

ヨーグルトゼリー

カルシウムはからだの機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつで乳製品や小魚、大豆製品に多く含まれます。なかでも牛乳や乳製品は他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いため効率よくカルシウムがとれます。ヨーグルトゼリーの上に果物を乗せてもおいしく食べていただけます。

Recipe

【材料】 (2 個分)

普通牛乳	70ml
ヨーグルト無糖	50 g
粉ゼラチン	2 g
水	14 g
砂糖	10 g

【作り方】

- ① ゼラチンは水にふり入れてふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、沸騰直前で火からおろし①を加えて沸かす。
- ③ 粗熱をとった②にヨーグルトを加えてよく混ぜる。
- ④ 器に流して、冷蔵庫で冷やし固める。



1 カップあたり

エネルギー：60kcal	炭水化物：8.2 g
たんぱく質：2.9 g	食塩相当量：0.0 g
脂質：2.0 g	カルシウム：69 mg

アイソカルゼリー (コーヒー味)

「食事量が少ない」「十分な栄養が取りにくい」方は少量で高カロリー・高栄養な栄養剤を使用したゼリーもおすすめです。フレーバーを変えて、ココアを使うと鉄や銅、抹茶ではカテキンを補うことができます。

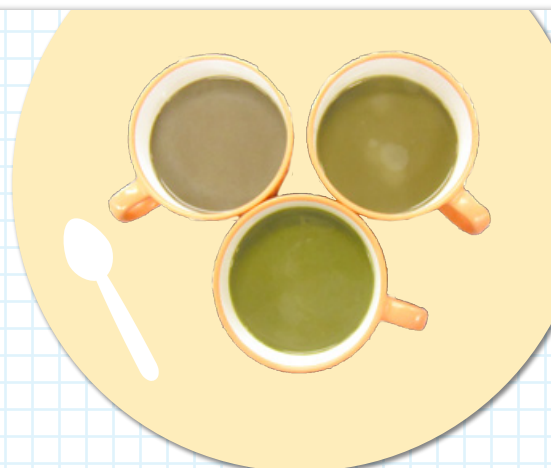
Recipe

【材料】 (1 カップ × 2 個分)

アイソカル® 2K Neo (ネスレ日本株式会社)	200ml
低脂肪牛乳	80ml
砂糖	20 g
粉末コーヒー	4 g
粉ゼラチン	5 g
水	大さじ 1

【作り方】

- ① 粉ゼラチンを分量の水でふやかしておく。
- ② 温めた牛乳に砂糖、粉末コーヒーを入れて溶かす。
- ③ ②にアイソカル® 2KNeo と①を加えて、沸騰させない程度に 2 ～ 3 分火にかける。
- ④ 器に流して、冷蔵庫で冷やし固める。



1 カップあたり

エネルギー：272kcal	炭水化物：39.2 g
たんぱく質：10.0 g	食塩相当量：0.6 g
脂質：8.9 g	カルシウム：205 mg

牛乳やヨーグルト、栄養剤を使用するとたんぱく質やカルシウムも多く取れ、口当たりの良いゼリーですので幼児からお年寄りまで楽しめます。ぜひ一度作ってみてください。