

病院機能評価の認定が更新されました。

当院では、平成29年3月に病院機能評価の認定を取得し、5年間の認定期間が満了するため、令和4年3月に更新審査を受審しました。

このたび、令和4年6月3日付けで、リハビリテーション病院機能（本体審査）の2回目の更新と回復期リハビリテーション機能（高度・専門機能審査）の認定証の交付を受けました。

これは職員が一丸となって取り組んだ結果であり、患者さんにとっても、安心して治療を受けられる病院としての第三者による保障が得られたこととなります。

これからも患者さんの立場に立った医療を益々推進していく所存ですので、よろしくお願い申し上げます。

病院機能評価
リハビリテーション病院
<3rdG:ver2.0>



病院機能評価
高度・専門機能
<リハビリテーション（回復期）ver1.0>



普段着の私



総務課 阿山 和穂

以前より家で過ごす時間が長くなったここ数年、部屋の模様替えがマイブームです。就職した頃に「とりあえず使えればいいや」と揃えた家具を、ちゃんと気に入ったものに入れ替えたり、配置を見直したり、試行錯誤を繰り返しています。

今年度は異動に伴い実家に帰ってきたので、新たな部屋作りに取り組んでいます。夏には自分で壁紙を張り替えてみました。壁紙を張るのは初めてで、端の処理などは少し失敗してしまいましたが、全体の雰囲気が大きく変わり満足しています。また、砂壁から白い壁紙に変わったことにより、光の反射で室内がとても明るくなって驚きました。

YouTubeやInstagramを見ていると素敵な部屋の投稿が多く、あれもこれもいいなあという想像を膨らませてしまいます。居心地の良い部屋を目指して、気が済むまで模様替えを楽しみたいと思います。



医事調整課 東浦 成人

僕の好きなスポーツはソフトテニスです。小さい頃から水泳に空手、テニスと色々なスポーツをしてきましたが、その中でも一番のめり込んだスポーツはソフトテニスでした。

テニスと聞くと、黄色くて硬いボールをイメージする人が多くいると思いますが、ソフトテニスではゴム製の柔らかいボールを使います。硬式テニスに比べて、ラケットは軽く、ボールは柔らかいため怪我のリスクが少なく、小学生からシニアまで幅広く愛されているスポーツでもあります。

魅力の一つとして、試合はダブルス主体であるため、2人で協力して試合ができるということです。2人で協力して、相手を出し抜き決める1点は練習をしてきてよかったと思える瞬間です。ただし、いくら普段仲が良くても、試合になれば相性が悪いなんてこともありますし、経験済みです（笑）。僕は中学と大学の7年間ソフトテニスをしてきましたが、最初にラケットにボールがクリーンヒットした時の感触は今でも忘れることができません。大学生の頃はペンを握っているのと同じくらいラケットを握っている時間も長かったかもしれません、

社会人になりテニスをする機会は少し減りましたが、よければ、皆さんも趣味の一つとして考えてみてください。



リハビリテーション西播磨病院だより

ひがりの都

2023年
1月発行



新年のご挨拶

所長 加藤 順一



新年を迎えるにあたりご挨拶申し上げます。三年余りに渡る新型コロナウイルスの流行感染により医療・介護現場において感染予防とその対策に明け暮れる日々が続いています。社会活動の制限緩和によりポストコロナ時代という点では、私たち医療・介護サービス提供者は、利用者の皆さま方が安心してご利用頂けるよう当センターの運営に当たり注意を払い、今まで以上に気の引き締まる思いであります。

西播磨病院は、平成18年の開院以来、今年で17年目を迎えることとなります。リハビリ医療に特化した県立病院として西播磨や中播磨圏域の皆様を中心に多くの患者さまにご利用いただいております。現在ではリハビリ専門病院として県民の皆さまに定着しつつあります。先進的かつ安心なリハビリ医療の提供をめざし、「地域とともに歩み成長するリハビリ専門病院」という運営理念のもと、職員一同さらに邁進する所存です。脳卒中や整形外科の術後などの回復期リハビリ治療やパーキンソン病・神経筋疾患など神経難病のリハビリ医療は勿論のこと、脊髄障害による四肢まひなど、他の病院では取り組みにくい疾患のリハビリにも更に力を注いで参ります。

超高齢者社会を迎えるにあたり、認知症患者およびそのご家族へのサポート体制として、当院に併設されている認知症疾患医療センターにおきましては、行政機関・近隣の医療機関および在宅介護領域との連携協力のもと、リハビリ医療と介護サポート支援の相談窓口として西播磨における認知症の診療の中核をより一層担う所存です。当院を退院後に介護を要し在宅生活されている方々に対して、介護保険による通所リハビリ事業を実施していますが、身体および生活機能を維持し、安心して住みなれた地域で生活いただけるよう一層努力して参ります。

また、スポーツふれあい交流館では、障害者や高齢者の介護予防事業をはじめ様々な運動教室を開催しており、研修交流センターにおいては、地域の医療・介護に従事する方々を対象とした様々な研修事業を実施するとともに、病院利用者や地域在住の障害者ならびに高齢者の方々に最新の福祉機器の展示と情報提供サービスを行っています。いろいろな機会を通して病院・センターをご利用頂きたいと思っております。

今年度も、西播磨総合リハビリテーションセンターへの県民の皆さまのご理解とご支援をお願いいたしますとともに、安全でより良いリハビリ医療に貢献できるよう職員一同研鑽する所存です。

皆様にとりまして、どうぞ良い一年でありますようお祈り申し上げます。

※写真は力三会席コース

1泊2食付き
60歳以上2名利用で **26,150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

西播磨総合リハビリテーションセンター
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

2022年11月22日

県民公開講座を開催しました！

排尿・尿もれで悩んでいませんか？

～しくみを知って対策しよう～



「会場参加型」と

「Zoomライブ配信型」の

ハイブリット形式で開催

頻尿・尿失禁のしくみを知ろう！

排尿の機能には、膀胱に尿を溜める(蓄尿)機能と、尿を出す(排出)機能があり、下部尿路(膀胱・尿道)のはたらきと、脳神経・脊髄・末梢神経の複雑なはたらきでコントロールされています。蓄尿機能に問題があれば、過活動膀胱の状態になり、頻尿・尿意切迫感・尿失禁などの症状が出現します。排尿機能に問題があれば、低活動膀胱の状態となり、尿意が乏しく、尿の出が悪く、残尿感を感じ、膀胱炎などの尿路感染症を起こしやすくなります。その他、前立腺肥大症、骨盤臓器脱、神経因性膀胱など、様々な疾患によって排尿症状が出現します。

日本は世界有数の高齢化率となっており、高齢者は複数の病気を持つことが多く、生活の質(QOL: Quality of Life)が障害されます。加齢に伴い身体的に余裕がなくなり、様々な機能低下やストレスによって障害に陥りやすくなる状態をフレイルと定義しています。フレイルの状態は“虚弱”とされ、要支援・要介護の予備軍となりますので、そこから先へ進行させないということが重要です。フレイルに

西播磨病院 診療部 泌尿器科 柳内 章宏

は身体的側面の他に、精神的側面、社会的側面があり、互いに悪影響を及ぼすため、フレイルの予防や改善のために多面的な介入をすることで健康寿命を伸ばすことが可能になります。

フレイルの増加に伴い、蓄尿および排尿に問題が生ずる高齢者も増加すると考えられており、特に近年、認知機能低下による蓄尿症状が悪化する方が増加しております。皆さんも排尿障害およびフレイルになっていないか、質問表でセルフチェックをしてみましょう。

下部尿路の機能以外にも、水分のとりすぎ・循環器疾患・糖尿病による多尿、うつ病や睡眠時無呼吸症候群による睡眠障害など、生活習慣による排尿障害も多くの方に認めます。当院泌尿器科では排尿のお困りに対し、尿検査、超音波検査などで評価し、蓄尿障害および排尿障害の有無を確認し、治療方針をお伝えします。一人で悩まずに、気軽にご相談ください。

頻尿・尿漏れの対処について

西病棟看護師 林田 正子

頻尿は一般に排尿の回数が昼間8回以上、夜間1回以上のものと言われています。

原因としては、たくさん水分を摂っていて、多くの尿が作られてしまうこと、膀胱にためられる量が少なくなること、尿が出し切れておらず残尿があること、きちんと夜に眠れていないことなどがあり、水分摂取の方法や夜間眠れるように生活を改善することで頻尿の症状が軽くなることがあります。

また、尿漏れには、腹圧性尿失禁、切迫性尿失禁、溢流性尿失禁、機能性尿失禁などがありますが、これらについても骨盤底筋訓練や環境の工夫などによって、対策することができます。

ただ、なぜ頻尿や尿もれが起こっているのか、人によって原因は様々ですので、原因に合わせた対処が必要になります。症状だけでは判断しづらいことがあり、様子を見ていて良いものではないこともあります。

自己判断で対処を続けていると、悪化することもありますので、ぜひ泌尿器科にご相談ください。

排泄の問題は年だからですむことではありません。なにか病気が隠れている可能性があるなどの、身体の問題もありますが、精神的にも社会的にも影響がでやすく、QOL(生活の質)に大きな影響を与えてしまうものです。

悩みを抱えながら生活するのではなく、質の良い生活を送るようなお手伝いができればうれしいです。

尿もれ予防・改善のために今日から始める骨盤底筋トレーニング

リハビリ療法部 作業療法士 松ヶ下 壮

骨盤底筋群は骨盤の底面にある筋肉の総称で、複数の筋肉によってハンモックのような構造となり、膀胱、子宮や直腸などの臓器を支えています。

骨盤底筋群の働きが弱くなる原因は主に出産や老化であり、尿もれや臓器脱といった症状がみられます。尿もれの原因はいくつかありますが、中でも腹圧性尿失禁、切迫性尿失禁に対して骨盤底筋トレーニングが有効と言われており、副作用がないことから、骨盤底機能障害の治療の第一選択として推奨されています(日本排尿機能学会女性下部尿路症状診療ガイドライン第2版より)。

骨盤底筋トレーニングは骨盤底筋の働き(収縮)は自覚しにくいので難しく思われますが、ポイントを押さえて皆さんも予防的に取り組んでみましょう。

トレーニングのポイントは、頑張りすぎないことです。カ



- ① 仰向けになり、足は肩幅に開き、両ひざを立てる
- ② 息を吐きながら、10秒間、骨盤底筋群を締める
- ③ 30秒間、力を抜いて休む
- ④ ②と③を5～10回繰り返す

を入れようとすると息を堪え、全身に力が入ります。骨盤底筋群はリラックスした姿勢で息を吐いているときに収縮しやすい筋肉です。おなかに力を入れず、おしっこやおならをがまんするような感覚で締めましょう。毎日続けてください。早ければ2週間程度で効果が現れます。

仰向けでのトレーニングを紹介します。椅子に座った姿勢や立った姿勢でもトレーニングできます。

笑いヨガについて

西病棟看護師 畑尾 朱香

西病棟では、パーキンソン病の患者様を中心に集団訓練を実施しています。集団訓練では病気の理解や身体機能維持に留まらず、仲間と共に頑張ろうという意欲に繋げることを目的に実施しています。その中で私は「笑いヨガ」を中心に実施しています。

笑いヨガとは、おもしろくなくても笑えてしまう笑いの健康体操です。インドの医師マダン・カタリアが考案し、現在100か国以上の国で笑いヨガをされています。

不安や緊張、あくびといった動作は、伝染しますが、笑いもまた伝染しあうのです。私たちは、ふつう冗談やユーモアで笑いますが、体操として笑うことでも、笑いの伝染力は発生します。おもしろく感じて笑っても、体操として笑う動作をするだけでも、生理的変化は同じなので、笑いの健康効果がさらに得られます。さらに、笑いヨガでは身体的効果・心理的効果・生活改善効果・社会的効果が見られます。

笑いが心身の健康に良いとわかっていても、気分が乗らないと笑えません。笑いヨガのフォーマットに従えば、「おもしろい」「楽しい」という感情と、「笑う」動作を切り離すことができ、どんな気分でも笑えてしまうのです。確実に笑いの健康効果が得られることが実感できるので、継続がしやすく、身体も心も元気になります。

パーキンソン病の患者様では仮面用顔貌もあり、「なかなか笑顔で過ごすことが少なく感じる」と患者様に言われることが多くありました。私は患者様に少しでも笑顔で過ごして欲しいと思い、笑いヨガを受講しました。笑いヨガの良いところは年齢、ADLを問わないことです。私がしていることをものまねし、「ははは」と声をだす簡単な体操です。

実際に集団訓練を通じて笑いヨガを実施することで、患者様の表情は実施前後では大きく異なりました。また、一度笑いヨガをした患者様には好評で「次も楽しみや」と声をかけられることが大きく、とても嬉しく思っています。

皆様も機会があればぜひ試してみてください。



福祉用具の紹介

fine・chat ファイン・チャット

(重度障害者用意思伝達装置)

特徴

- ★ 簡単な操作で会話が楽しめる
- ★ 個人に適した入力スイッチを選択
- ★ 軽くて持ち運べる
- ★ 呼び出しブザー、家電機器を操作
- ★ パソコンやタブレットと連携



《意思伝達機能》

パソコンでなく、シンプルなコミュニケーション装置です。

スイッチ1つで、起動から終了までのすべての動作が行え、言葉をつづり文章作成し読み上げる。音声ガイドにより目の不自由な方も操作ができる。電源は、家庭用コンセント、乾電池、モバイルバッテリーの3方式に対応しており外出や入院、災害避難時でも使用できる。

《生活支援機能》

呼び出しブザーや家電リモコン機能などの操作に切り替えられ、生活の質を向上できる。

《外部機器連動機能》

パソコンやタブレットとケーブル1本で最大2台まで連携できる。作成した文章を印刷、QRコードに変換しスマートフォンに文章を取り込める。

※展示ホールにて実際に使用できます。
ご相談ください！

アクセスエール株式会社のサイトへ
<https://accessyell.co.jp/>

