

set vol.3

医療法人 平成博愛会 世田谷記念病院広報誌

特集

「絶対に見捨てない。」を実践する

世田谷記念病院の リハビリテーション

当院の薬剤師の取り組みをご紹介します

薬剤師のお仕事

コラム

当院の栄養士監修！
オススメレシピ



当院の 取り組みについて

世田谷記念病院 院長
杉本 元信



本年10月をもって開設から丸6年半が経過しました。まだ歴史の浅い病院ですが、開設以来地域に密着し、利用者さんやご家族の方に満足していただけるように取り組んでいます。

当院は回復期リハビリテーション病棟(95床)、地域包括ケア病棟(56床)、医療養病棟(49床)と3種類の病棟を持ち、各病棟それぞれ機能を発揮するよう心がけています。病棟稼働率は常に約95%であり、回復期リハビリテーション病棟での在宅復帰率は、ここ毎年92%前後を保ち続け、医療療養病棟の在院日数は年々短縮しています。

当院は基本理念に「絶対に見捨てない。」を据えて取り組んでいます。ここでは、その内の3項目をご紹介します。
 (1) 絶対に見捨てないプロジェクトを完遂するための取り組み

①「目的をもった離床」②「自分でトイレを応援」③「口から食べる」を応援④「みんなに嬉しい食事を」⑤「身体抑制を廃止する」⑥「多剤内服をさせない」に日々努力しています。

(2) チーム医療の質の向上
 医師、看護師、リハビリスタッフ、薬

剤師、介護福祉士、社会福祉士、臨床心理士、歯科衛生士、管理栄養士など、多職種が連携するだけでなくスキルアップしていきます。

(3) 在宅医療への関わり
 「退院したら後は知らない」ではなく、退院後も訪問リハビリや訪問看護の形で関わっていきます。

これらはなかなか困難ではありませんが、院内のチーム医療だけでなく患者さんを紹介してくださった急性期病院、退院後に患者さんの生活に関わる多くの方々と連携していくことが重要であり、地域全体で支え合う一歩進んだチーム医療の実践に加わっていきます。

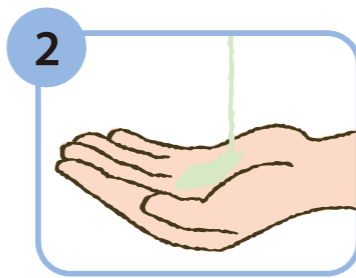
昨年独自に地域連携交流会を足させ、11月は東京医療センター、本年3月は東邦大医療センター大橋病院、7月は帝京大学溝口病院のスタッフに参加していただき、地域の医療関係者、および在宅ケアの方々とともに有意義な集いをもつことができました。また、11月に第1回「世田谷記念病院地域公開講座」を開催しました。今後も地域住民の方々のお役に立てるような講座を企画したいと考えています。

感染症予防で一番基本的なことは手洗いです。
 日頃から正しい手洗いをして、風邪の予防に努めましょう。

正しい 手洗い を实践しよう!



1 手指を流水で濡らす。



2 石けん液を適量手のひらに取り出す。



3 手のひら同士をすり合わせよく泡立てる。



4 手の甲をもう片方の手のひらでもみ洗う。



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う。



6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う。



7 指先をもう片方の手のひらでもみ洗う。



8 必要な場合は爪ブラシを使って指先をもみ洗う。



9 両手首まで洗いぬいにもみ洗う。



10 流水でよくすすぐ。



11 ペーパータオルでよく水気をふき取る。

RIDL (Rehabilitative Intervention for Daily Living)

一人ひとりに必要な生活動作の回復を、ピンポイントにサポートします。



集団リハビリ

複数人で、人とのふれあいや楽しみの要素を取り入れたリハビリテーションを行います。

個別リハビリ

療法士がその人の病状を評価し、個人に合わせてリハビリテーションを提供します。



「絶対に
見捨てない」
を
実践する



さまざまなリハビリテーションで在宅復帰をサポートします!



在宅分野での 取り組み

在宅生活での不安や問題点に直結したリハビリテーションの提供やアドバイスなど、在宅生活を支援します。



ホームワークの 推進

リハビリテーション以外の時間も有効活用するため、一人ひとりに応じたホームワークを考え提案します。

ロボット リハビリ

病気やけがで、手や足が不自由になった人たちのためにロボットを活用したリハビリテーションを提供します。



ためには十分なリハビリテーションが必要です。入院中の充実したリハビリテーションによって在宅復帰を目指すことはもちろん、退院後も訪問リハビリテーションや外来リハビリテーションで、患者さんの在宅生活を支えます。

世田谷記念病院の リハビリテーション

▶体成分分析装置 InBody

患者さんの身体機能や体調の改善に重要な、水分量や筋肉量などを部位別に高い精度で評価できます。目で見るできない数値を計ることで、治療やリハビリテーションの効果を測定します。リハビリテーションや体調管理を行ううえで大事な指標として使用します。



ロボットが歩行をサポート!

▶Honda歩行アシスト

効率的な歩行をサポートするリハビリ機器です。歩行時の股関節の動きを左右のモーターに内蔵された角度センサーで検知し、下肢の振り出しと蹴り出しのアシストを行います。歩行時の左右対称性・可動範囲・歩行速度などを計測し、その場で確認できます。さまざまな疾患や障害のタイプにも応用でき、より安全で効果的な歩行訓練を提供します。



Pick Up

世田谷記念病院の ロボットリハビリ

現在、当院では8種類のロボットを導入しています。入院早期からチームカンファレンスを実施し、患者さんの状態に合わせて必要な機器を使用しています。もちろん、患者さん自身が試してみたい機器があれば、医師の指導のもと積極的に使用していただけます。

*使用に際し回復の妨げになるものや、使用時の危険性が高い場合にはお断りすることもあります。



Check!

体の悩みや不安をお持ちの方へ / 外来リハビリテーションのご案内

当院では、さまざまなお悩みについての助言や個別プログラムの提供をさせていただきます。
「病院を退院したが急にリハビリテーションがなくなるのは不安」「最近腰や肩の痛みが気になる」
などのお悩みをお持ちの方は、ぜひ一度ご相談ください。

食事が飲み込みにくくて
必ずむせてしまう…



最近関節が痛くて
歩きにくいなあ…



退院した後もリハビリ
テーションを受けたい…



ご利用
の流れ

1. お問い合わせ
まずはお電話にてお問い合わせください。
☎03-3703-5100

2. 医師による診察
診察を受けていただき、リハビリテ
ーションが必要と判断された場合は、
開始日時をご相談のうえ決定します。

3. リハビリテーション開始
20～40分程度のリハビリテーシ
ョンを受けていただきます。
※施術時間には個人差があります

ロボットを使うときも
スタッフがしっかりサポート!



◀ 免荷式トレッドミル 歩行トレーニング

トレッドミル（ルームランナー）上で、
身体を吊り上げることができるハーネス
という道具を使い、体重の負荷を軽減
（免荷）しながら、歩く練習を行う
ことができます。ハーネスが身体をしっ
かり保持するので、バランスを崩して
も転倒の危険がありません。立つこと
が難しい方でも、この免荷機能を使
い、早期に立位練習や歩行練習を行
うことができます。



◀ Gait Judge System

装具にアタッチメントを装着することで、
歩行時に生じる力と関節角度、筋電
図を測定することができます。iPadで
動画を撮り、歩行時の特徴を数値化
やグラフ化することで、リハビリスタッ
フの主観的な評価になりやすい歩行分
析を、客観的に評価することができます。

▼ 治療的電気刺激機器

脳卒中患者さんの治療の一つとして、治療
的電気刺激が行われています。この IVES
も治療的電気刺激の一つです。麻痺した
手足が少しでも動かせる患者さんを対象に、
筋肉の動きを察知し、運動をサポートします。



ご紹介したロボット以外にも
たくさんの種類があります。
使ってみたい機器があれば
ぜひご相談ください!

▶ 長下肢装具 ▶

膝にある金属性の人工関節をロックす
ることで、膝が折れて立つことや歩く
ことができない患者さんでも、立位や
歩行練習を行うことができ、麻痺した
足に荷重刺激を入れることができます。
リハビリスタッフが足の振り出しを介助
し、足の使い方、歩き方を忘れてし
まった身体に、歩き方を再学習させて、
自立歩行を促すことができます。



リハビリスタッフが
生活に取り入れたい簡単な運動をご紹介します

えんげ

第1回は

嚥下体操



今回の担当は
言語聴覚士

「口から食べたい」という
願いに応えるために、摂
食・嚥下障害に対して積
極的なリハビリテーション
に取り組んでいます。

嚥下は、飲み込みに関わる舌や頬はもちろん、首や肩まわりを普段から
動かすことが大切です。自宅でも手軽にできる体操を行い、嚥下障害を予防しましょう。

この体操は食事の前に2～3セット行くと効果的です。

※首や肩に痛みがある時は無理して行わないようにしましょう。

① 深呼吸(5回)



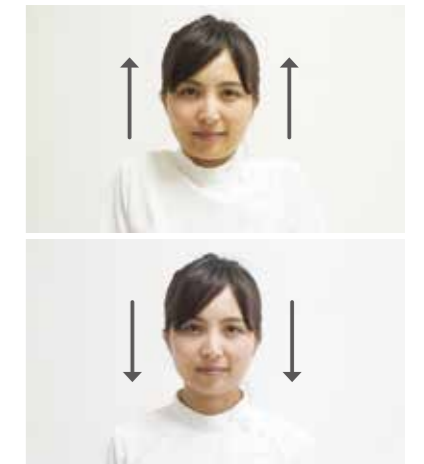
鼻から息を大きく吸って口からゆっくり
と吐き出します。

② 首の運動(3回)



首をゆっくりと左右に回した後、肩に
近づけるように左右に倒します。

③ 肩の運動(10回)



ぎゅっと肩をすくめるように上げ、すっ
と力を抜いて下に落とします。

④ 頬の運動(10回)



頬を膨らませたり、引っ込めたりします。

⑤ 舌の運動(10回)



舌を前に出した後、すばやく戻します。
左右は口角につくように動かします。

⑥ 発声の練習(10回)



「ばばばば」「たたたた」「かかか
かか」「らららら」と舌や唇の動きを
意識しながら発声します。

薬剤師のお仕事

当院では薬剤師の活動に力を入
れており、それぞれの病棟で担当
の薬剤師がチーム医療に参加して
います。患者さんにお薬を作って
お渡しするだけでなく、病棟で医
師や看護師などの他職種と一緒に
積極的に治療に参加し、薬剤師の
専門性を活かしています。

入院時には、薬
剤師の目線で患者
さんの状態を把握
し、お薬が適切に



使用されているかを確認します。
患者さんがどんなお薬を飲んでい
るか調べ、患者さんや患者さんの
ご家族から聞き取った情報と一緒
に、医師に報告をします。薬剤師
から提案をすることで、患者さん
がより最適な治療を受けられるよ
うに取り組んでいます。また、患
者さんがお薬を飲みづらい場合に
はどうしたらいいか検討し、患者
さん一人ひとりの状態に最適な改
善方法を導き出していきます。

ご自宅に退院する患者さんの中
には、ご自身でお薬を管理してい
く方もいます。ご自宅への退院に
備え、入院中からご自身で正しく
お薬が飲めるように、一人ひとり
に説明を行っています。

退院する日には必ずお薬手帳や
お薬の説明書を元に服薬指導を行
い、退院した後も継続してお薬が
飲めるようサポートしています。
お薬のことで困ったら、薬剤師に
なんでもご相談ください。

当院の薬剤師の
取り組みをご紹介します。
より良い治療のために、
積極的にチーム医療へ
参加しています。



病気を知って予防しよう

知っておきたい 身近な 病気のこと



糖尿病は、膵臓から分泌される血糖値を下げるインスリンの量や作用が低下して、血糖値の濃度が高くなる病気です。糖尿病を大別すると、1型糖尿病と2型糖尿病の二つのタイプがあります。日本人の糖尿病患者のうち、およそ94%の人が2型糖尿病と言われています。高齢者糖尿病の大半は、この2型糖尿病です。

日本人に多い2型糖尿病にはさまざまな要因が関与します。糖尿病にならないためには、日頃から食べ過ぎ、

今回の病気

糖尿病

1型糖尿病

子どもや若者に多く、発症の原因が明確に分かっていない病気。



糖尿病患者のうち

およそ **94%**

2型糖尿病

中高年に多く、肥満型が多い。遺伝的な要因に加え、食べ過ぎや運動不足なども原因の病気。

こんな症状の時は
医療機関へ受診を!

- 水をたくさん飲む
- 体重が減少する
- 体が疲れやすい
- 尿意が多くなる

(文＝医師・平井眞明)

栄養の偏り(糖質過剰)や運動不足に注意し、とり過ぎないように標準体重を維持することが重要です。とくに糖尿病の遺伝的素因を持つ人(親や兄弟に糖尿病の患者がいる人)では、上記のような日常生活には十分に注意する必要があります。

糖尿病の初期には自覚症状がないことが多く、放置する人も少なくありません。ある程度進行すると、水をたくさん飲む、体重が減少するなどの症状が現れます。このような症状が出たり、健康診断などで血糖が高いと言われたら、一度医療機関で検査を受けてください。普段から日常生活に注意し、場合によっては適切な薬物療法を受けることが大切です。

当院の栄養士監修!

オススメ

誰でも
できちゃう
簡単健康レシピ

レシピ

easy healthy Recipes
that nutritionists teach!

メニュー

鶏もも肉の南蛮漬け

材料 (6個分)

- 鶏もも肉 … 180g
- 塩コショウ … 少々
- 小麦粉 … 適量
- パプリカ(赤・黄色それぞれ) … ¼ 個
- ピーマン … 1 個
- たまねぎ … ¼ 個
- 出汁 … 50cc
- 酢 … 大さじ1と½
- 醤油 … 大さじ½
- 砂糖 … 大さじ½
- 揚げ油 適量



作り方

1

一口サイズに切った鶏肉に塩コショウを振り、表面に小麦粉をまぶして油で揚げる。キツネ色になったらバットに取り出す。

2

Aの調味料をすべて合わせておく。パプリカ、ピーマン、たまねぎを薄切りにし、Aと一緒に一煮立ちさせる。

3

揚げた鶏肉を2に漬けて完成。

コレが効く!

今回は、ピーマンとパプリカを使用したレシピをご紹介します。ピーマン・パプリカとも抗酸化作用のあるビタミンC・Eを多く含みます。特にパプリカは、野菜・果物類の中でもトップクラスです。免疫力の向上や、疲労回復、肌の酸化防止が期待できます。また、ビタミンPと呼ばれるポリフェノールも含まれており、パプリカに含まれるビタミンCを、熱や酸化から守ってくれます。

世田谷記念病院と一緒に働きませんか？
ぜひお気軽にお問い合わせください！

業務拡大により
**スタッフ
募集中**

お気軽にお問い合わせください

くわしい情報と参加のお申し込みは、
当院ホームページをご確認ください！

病院見学会開催中！

当院では就職をご希望の方に
毎月病院見学会を行っています。
ぜひお気軽にご参加ください！

毎月最終日曜日に開催しています。
2時間程度のご案内で、
当院の概要や機能について
ご紹介いたします。

世田谷記念病院

検索

当院へのアクセス

○東急田園都市線 大井町線ご利用の場合
二子玉川駅から東急バス「玉11」多摩川駅行き
野毛桜堤停留所下車 徒歩約1分

○東急東横線 目黒線ご利用の場合
多摩川駅から東急バス「玉11」二子玉川駅行き
野毛桜堤停留所下車 徒歩約1分

○無料送迎バスあります

二子玉川駅より、ご家族向けの
送迎バスを運行しております。
くわしくはホームページをご覧ください。



時刻表	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時
駅発	40	40	40	30	30	30	10
病院発	-	30	30	20	20	20	00



医療法人 平成博愛会

世田谷記念病院
SETAGAYA MEMORIAL HOSPITAL

- 診療科目 内科・整形外科・リハビリテーション科
- 診療時間 月～土曜 午前 9:00～12:00
※曜日によって変動があります
- 休診日 月～土曜午後・日曜祝日・年末年始

〒158-0092 東京都世田谷区野毛2丁目30番10号
Tel.03-3703-5100 Fax.03-3703-7730
www.setagayahp.jp info@setagayahp.jp



世田谷記念病院は、
平成医療福祉グループの病院です。

<http://www.hmw.gr.jp/>

平成医療福祉グループ

平成医療福祉グループSNS

グループで活躍する
職員へのインタビューや
プロジェクトの紹介など
随時更新中！



facebook
@HMW.group

Instagram
@hmw_group