船橋市 指定管理者　医療法人社団輝生会

# 船橋市リハビリセンター だより

2022. 7
VOL.34

発行日 /2022 年　7 月 15 日　●発行　船橋市リハビリセンター　●発行責任者　センター長　石原 茂樹
TEL（047）468-2001　FAX（047）468-2059　URL　http://www.funabashi-reha.com/

船橋市民文化ホール
太宰治の植えた夾竹桃

## 太宰治の植えた夾竹桃　掲載記

センター長　石原　茂樹

5月のばらの季節が過ぎ梅雨に入ると、我が家の周りには夾竹桃が咲き始めます。夾竹桃といえば夏の代表的な花の１つですが、この花には言われがあって、広島に原爆が投下され「75 年間は草木も生えない」と言われていたところ、１番最初に花を咲かせたのが夾竹桃であったようです。そこで､いまでは広島市の花となっているとのこと。この時期、平和記念公園の周辺には夾竹桃の花が咲き誇るようです。

これからの暑い夏に向けて、そんな強い花をセンターだよりの表紙に載せようと、色々と写真を撮っていました。が、これというしっくりした場面に出くわさず、しかたなく、今回は我が家に咲いている夾竹桃の花を表紙にのせようと提案したところ、センターだよりプロジェクトメンバーの高信さんが、船橋の夾竹桃でインターネット検索し、船橋市民文化ホールの前に「太宰治の植えた夾竹桃」があるとの情報をみつけてくれました。

センターだよりでは、今まで、船橋市内の名所旧跡などを掲載してきましたので、これだという気持が一気にわきあがり､早速､仕事終わりの 18 時ごろ、下調べに出かけ、薄暮のなか夾竹桃の写真を撮影してみました。

そして、翌朝も５時半に起き、船橋市民文化ホールの前に行き、夾竹桃の写真を撮りはじめました。天気は快晴で、気持のよい青空がひろがっていました。しかし、夾竹桃の周りは朝日が昇るにつれて周囲の建物の影が映り込み、影ができてしまい、なかなか良い写真が撮れませんでした。そのため、朝日が高く上り、建物の影が消えるまで、市民文化ホール前にしばらく佇ながら時間を過ごしていました。

だよりの編集作業では、前日に撮影した薄暮の夾竹桃と朝日の昇る中での夾竹桃の写真を見比べ、暗いイメージの夾竹桃より明るい朝日に映える夾竹桃の方が断然良いと判断し、「太宰治の植えた夾竹桃」写真として掲載することにしました。

どうぞご覧ください。

輝生会の基本理念
■「人間の尊厳」の保持　■「地域リハビリテーション」の推進　■「情報」の開示
■「主体性・自己決定権」の尊重　■「ノーマライゼーション」の実現

クリニック事業

# 訪問リハビリをもっと知ろう！

One Point

訪問リハビリテーション（以下、訪問リハビリ）は、主に外出が困難な方を対象に、実際の生活の場にお伺いして、自宅内の自立度向上や趣味活動の再開、屋外活動範囲の拡大を図ることを目的としています。一人一人に様々な役割があるため、その方にあったリハビリや生活上の工夫、家族の援助、福祉用具の提案等、幅広くサポートしていきます。

## ＜訪問リハビリ例＞

【目標】
・手紙を書く

【リハビリ内容】
・書字練習
・音読練習
・仮名文字練習

本人の努力と言語聴覚士のサポートにより
手紙を自分で書き、送ることができました！

筋力トレーニングやストレッチだけがリハビリではありません。
再び輝きのある人生を取り戻すために、
一人一人に適したリハビリを提案し、実践していきます。

## ＜訪問リハビリスタッフ＞

理学療法士

作業療法士

言語聴覚士

例：階段が怖くて買い物に行けない　例：上着を一人で着たい　例：孫とスムーズに会話したい
例：家庭菜園を再開したい　例：好きな食べ物を食べ続けたい

リハビリ専門のスタッフが、例に挙げたような
皆様の「悩み」や「希望」を全力でサポートします。

外来・通所・訪問リハビリを希望される方は、
船橋市リハビリセンター（047-468-2001）まで ご相談ください。

# 訪問看護事業

## ！脱水・熱中症にご注意を！

訪問看護だより

今年は梅雨が短く、熱中症に警戒が必要です。
熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。
屋外だけでなく、屋内で何もしていなくても発症することもあり、 救急搬送されたり、命にかかわることもあります。

### 【熱中症の症状】

〇めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、気分が悪い
〇頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
➡まずは、涼しい場所へ移動させ、衣服を緩めて風通しを良くしましょう。わきの下などを冷やしましょう。
意識があれば、スポーツドリンクや水分と共に塩分・糖分を摂りましょう。
※重症になると※〇返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い
➡救急車を要請しましょう！

### 熱中症を防ぐために～暑さを避ける、身を守る～

#### 【室内】

・扇風機やエアコンを使用
（温度・湿度が高ければ夜も使用する）
・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
・温度湿度計を置いてこまめに確認
・天気予報や熱中症予防サイトで情報チェック

#### 【屋外】

・日傘や帽子の着用
・日陰や建物内でこまめな休憩
・暑い時間帯や天気の良い日の外出を控える

#### 【からだの蓄熱を避ける】

・通気性、吸湿性・速乾性のある物やゆったりした衣服を着用
・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす
・室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

### 【特に注意】

〇急に熱くなった日などからだが暑さに慣れていない日は、体調の変化に注意を。
〇熱中症患者のおよそ半数は 65 歳以上！暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており注意が必要です。
★訪問看護でもご本人が気づかないうちに脱水状態となっているのを発見する事がしばしば見られます。
脱水状態は熱中症を引き起こしやすくしたり、元々のご病気を悪化させる大敵です。

こまめな水分補給で 1 日 1 ～ 1.5 リットルの水分摂取を心がけましょう。

### 【マスクは必要に応じて装着】

〇屋外では、人との距離（2 m以上を目安）が確保できる場合や、会話をしない場合はマスクを外しましょう。
例）2m 離れての会話、公園での散歩やランニング・サイクリング、徒歩・自転車ですれ違う場面など。

〇屋内では、人との距離が確保できて、更に会話をほとんど行わない場合は
マスクを装着する必要はありません。
例）距離を確保してする図書館での読書、静かに芸術鑑賞など。

※厚生労働省 HP の情報を参考にまとめています。

訪問看護を必要とされる場合、訪問看護ステーション：所長　横山恭子 または ソーシャルワーカーまで
お気軽にお電話（047-773-0319）ください。

# 地域リハビリ拠点事業

～活動報告～

「地域リハビリテーション拠点事業」では、関係機関と協力し様々な活動を行っています。

## 回復期リハビリテーション病棟実態調査の報告

船橋市でリハビリテーションがどのように提供されているのか実態把握のため、毎年調査を実施しています。

（船橋市リハビリセンター調べ）

### 【回復期リハビリテーション病棟実態調査】

回復期リハビリテーション病棟とは、脳卒中や骨折などでリハビリテーションが必要になった方を、急性期病院から早期に受け入れ、集中的リハビリテーションを提供し、自宅復帰を目指すことを目的にした病棟です。

市内には、千葉徳洲会病院、セコメディック病院、船橋二和病院、船橋市立リハビリテーション病院、下総病院（薬円台リハビリテーション病院に名称変更）、船橋総合病院、東船橋病院の 7 病院 10 病棟、合計 500 床あります。

### 入院患者数推移

調査を開始した 2012 年と比べると、入院患者は 1448 人から 2303 と 1.6 倍に増えています。

回復期病棟は、

2013 年下総病院増床、船橋総合病院新規

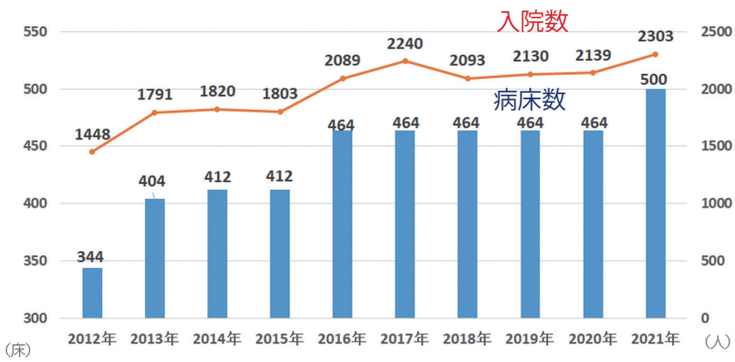
2014 年千葉徳洲会病院が移転・増床

2016 年東船橋病院新規

2021 年千葉徳洲会病院増床、船橋市立リハ病院減床と推移しています。

入院患者数は 2018 年から横ばいでしたが、2021 年は増加。病床数が 36 床増床したことの影響と考えられます。

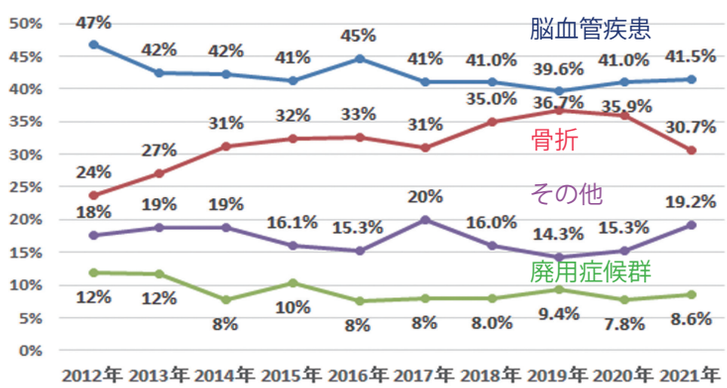
病床・入院患者推移




### 疾患別割合

疾患は脳梗塞・脳出血・くも膜下出血といった脳血管疾患は概ね 40%を推移、大腿骨等の骨折は 30 ～ 35%程度、肺炎等治療時の安静により生じた廃用症候群は 10%前後、その他が 15 ～ 20%で推移しています。

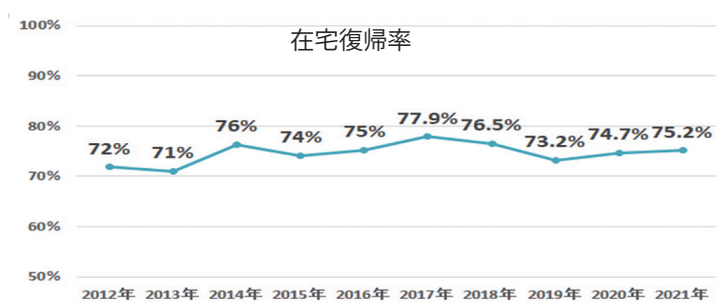
入院患者主要疾患割合




### 在宅復帰率

回復期リハビリテーション病棟からどこへ退院しているのかを見てみますと、70 ～ 75%程度の人が在宅での生活を始められています（「在宅」とは、自宅以外にグループホームやサービス付き高齢者住宅等を含みます）。

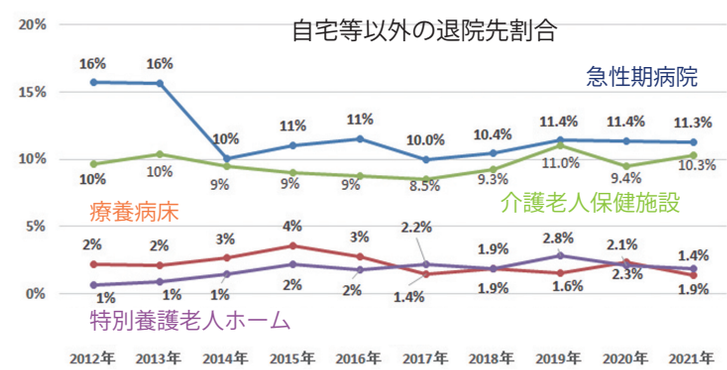
在宅復帰率




### 自宅等以外の退院先割合

急性期病院は 2014 年より、10 ～ 11%台で推移。介護老人保健施設は 10%前後で推移。特別養護老人ホームへの入所と療養病床への転院は 2%前後で推移しています。

自宅等以外の退院先割合




### まとめ

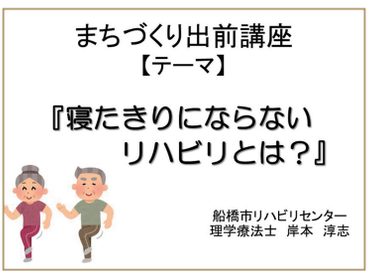
2021 年は新型コロナウィルスのため、受け入れを制限せざるを得ない医療機関があるなど、制約が多い年でした。調査では入院患者さんの住所地も調査していますが、船橋市民の割合が増えていることがわかっています。船橋市民が市内で回復期リハビリテーションを受けられる環境はしっかりできていると考えています。

# まちづくり出前講座　再開しました！

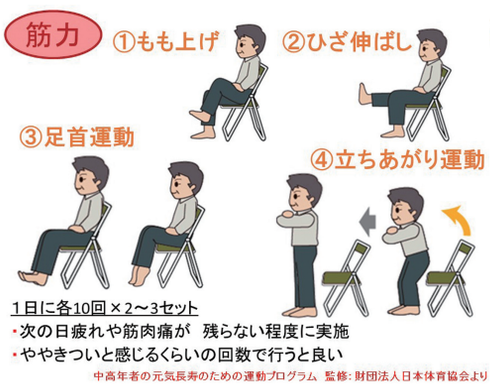
新型コロナウィルス蔓延により休止していた「まちづくり出前講座」ですが、感染対策を実施し、再開いたしました。
ご相談は、船橋市生涯学習推進本部　047-436-2893 にご連絡ください。

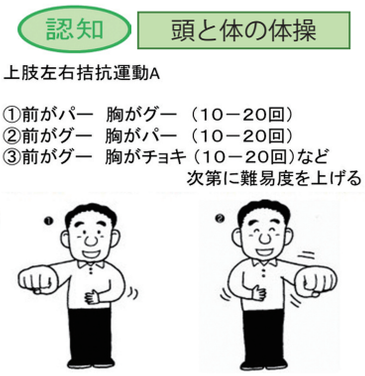
## 6 月 10 日（金）　まちづくり出前講座　清水山シニアクラブ

（担当：理学療法士
岸本 淳志さん）



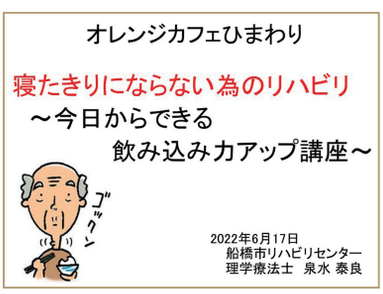

「寝たきりにならないためのリハビリとは？」をテーマに日頃からご自宅でできる運動についてお話しし、皆さんと実際に運動を体験しました。約 30 名の方にご参加いただき、皆さん楽しみながら、熱心に取り組んでいただきました。






## 6 月 17 日（金）　まちづくり出前講座　オレンジカフェ　ひまわり

（担当：理学療法士
泉水 泰良さん）




今回は、『寝たきりにならない為のリハビリ』
～今日からできる飲み込み力アップ講座～
というテーマでお話させていただきました。
その後、椅子に座って取り組める口腔体操発声練習を体験していただきました。
マスクをしながらでしたが、アットホームな雰囲気の中、楽しいひと時を過ごしました。

高根公民館にて

### 簡単な飲み込みセルフチェック

３０秒の間　唾を何回飲めますか？

↓

２回以下　飲み込みの低下があり

しっかりとトレーニングを行いましょう！！

### 舌の体操

★舌の内頬押し
左右交互に 3 秒ずつ舌で内頬を押します
10 往復行いましょう
負荷量を上げたいときは、指で外側から抑えるとより効果的です

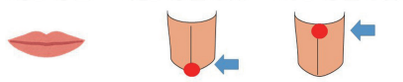
### 喉を鍛えるトレーニング

★おでこ体操　＊座って実施しましょう
①おでこに手をあて、顎を引きます
②手とおでこを押し合います
3 秒× 10 回行いましょう

### なんで「ぱ」「た」「か」の音なの？

それぞれ発音するために、必要な唇や舌の動きが異なります。

「ぱ」は唇　「た」は舌の先　「か」は舌の奥



それぞれ破裂させ、音を出しています。
各所を意識しながら強く音を出すことで鍛えられます。

地域リハビリ拠点事業のホームページは船橋市リハビリセンター HP 内にあります。
この QR コードで直接アクセスできます。
活動状況の閲覧、勉強会の申込書などが格納されていますので、ブックマーク登録してご活用ください。

地域リハビリ拠点事業
ホームページ QR

# リハビリ事業（介護予防）

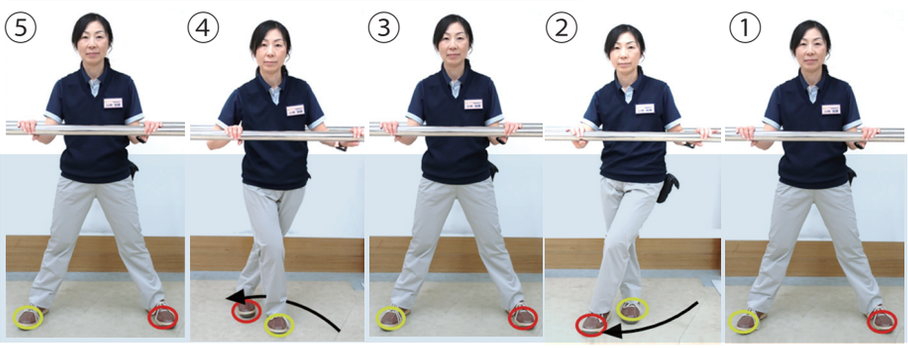
介護予防を図る目的で
市内に住む 65 歳以上の身体機能の低下がみられる方を対象に、
実施している事業が「リハビリ事業」です。

「リハビリ事業」では、パワーリハビリ教室、パワーリハビリフォローアップ、プールリハビリを行っています。利用料金はそれぞれ 350 円です。飯山満駅・薬園台駅・東船橋駅から巡回バスも運行しています。

## プールリハビリ：トレーニング内容　ー紹介シリーズ（6）ー

水中では浮力の作用により陸上で困難なストレッチや歩行も比較的容易に行うことができます。今回は横方向への動きに特化した歩行・エクササイズ・ストレッチを紹介します。

### 水中歩行（前後交差横歩き）の紹介




**前後交差横歩き**

足を交差して横歩きを行います。交差は前後交互に行い、すり足で歩きます。通常の横歩きより難易度が高いので、手すりを握り最初は歩幅を小さく行います。

慣れるにしたがって徐々に歩幅を大きくしましょう。

### 水中エクササイズの紹介

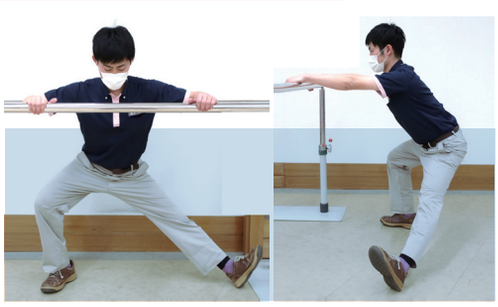
動作中お腹が横を向かないよう注意

**股関節まわし**

手順は　②膝を上げる、③膝を横に開く、④膝を伸ばしながら足を閉じる、です。

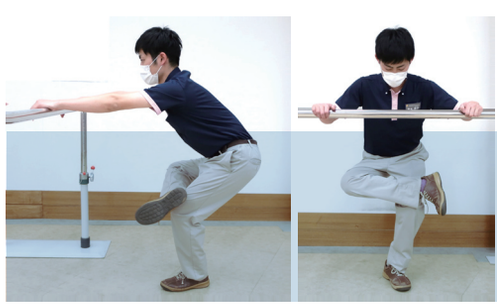
左右交互に 10 回行います。動作は一つ一つ丁寧に行います。慣れるにしたがって膝でハートの半円を描くイメージで滑らかに動きましょう。

### 水中ストレッチの紹介



**開脚ストレッチ**

もものの内側と裏側のストレッチです。このストレッチは腰痛予防、歩幅向上の効果が期待できます。最初は開脚を小さめに行い、慣れるに従って大きくしましょう。



**足組みストレッチ**

お尻の筋肉のストレッチです。足を四の字に組み、お尻を後ろに引いてしゃがみます。陸上で行う同ストレッチと比べ、伸ばす強さを調節しやすいメリットがあります。痛みがない範囲で実施しましょう。

## ＜利用の手続き＞

パワーリハビリ教室：年に 4 回、3 カ月おきに船橋市の広報にて公募（2/15・5/15・8/15・11/15 の号にて掲載）
プールリハビリ　　：随時受付けしています。

船橋市リハビリセンター　電話番号　047-468-2001　へお問い合わせください。

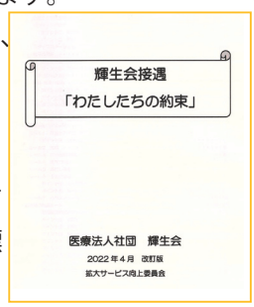
# 委員会より

## サービス向上委員会

### 私たちの取り組み　「接遇と私」

輝生会では「よりよい接遇をめざして」を、合い言葉にして、接遇ルールブック『私たちの約束』をもとに日々の業務に取り組んでいます。

当センターでは、特に月に１回、『私たちの約束』の定着を目標に接遇について、各スタッフが心がけていることを話してもらうことにしていました。 今は中断されていて、代わりに、定期的に接遇目標を提出してもらっています。



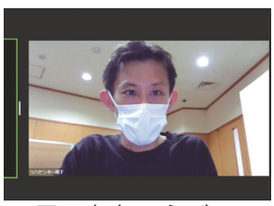

今回は「足跡」に掲載された理学療法士の山下悠貴さんの「声のトーンに注意して」を紹介します。

私が接遇として心がけていることは、声のトーン（声量も含める）です。利用者さんの中には、大きい声が苦手な方もいらっしゃるため、不快な思いをさせないよう、利用者さんによって声のトーンを変えて接することがあります。

## ケアマネ交流会

当センターでは、ケアマネジャーさんとの関わりを深めるべく、ケアマネジャー交流会を開催しています。

今回６月 23 日（木）に開催したケアマネジャー交流会では、船橋市地域リハ拠点事業紹介を江尻和貴副センター長が行い、「医療保険でのリハビリの活用について」のミニレクチャーを尾下真志マネジャーが行いました。その後、３グループに分かれて情報交換会を行いました。


尾下真志 マネジャー

ミニレクチャーでは、医療保険でのリハビリを在宅で受け入れる側としても制度の難しさを感じている事が話されました。その中で、対象が限られますが、脳血管疾患等の退院直後の方には機能回復を目的とした外来リハを選択したり、自宅退院直後の方には、特別指示書での訪問看護が入れば手厚い支援が提供できるなど、効果的に活用できることもあります。ただ、リハサービスでは、介護保険から医療保険への移行は原則できないため、利用者さんの選択肢を残すためには、医療保険リハビリの知識が必要となるとのこと。

情報交換会では、日ごろの悩みや疑問点についての質疑などあり、活発な意見交換の場となりました。

今回のような交流会によって、医療・介護それぞれのサービスについて、情報共有を行うことで、リハビリを利用される方に、より良いサービス提供ができるのではと考えています。今後も継続予定です。

## スタッフ紹介

新入・異動スタッフに質問
①生まれた所・育った所
②趣味など
③専門職として心がけていること

**看護師**

（梅原　啓子　さん）

① 千葉県八千代市で生まれ育ち、看護師になり３年間沖縄で過ごし ました。
② 国内外問わず旅行が大好き。好きな所は、住んでいた沖縄。海外ではクロアチアとハワイに行きたい。ハワイでは海辺をドライブしたり、ボーとして過ごせる日を 楽しみにしています。
③［寝る、食べる、動く」をうまくサポートできる看護師ににになりたい。「良い時も悪い時」も”何か違う”に気づける「第６感」を磨いてゆきたいです。

**理学療法士**

（吉田　大祐　さん）

① 生まれも育ちも埼玉県の熊谷市です。暑さ日本一のところで、そのためかよく汗をかいています。
②休みの日は５歳の息子と遊ぶことが多いです。やんちゃざかりでいつも手を焼いています
③座右の銘は『鬼手仏心（きしゅぶっしん）』です。リハビリの鬼と言うわけではなく、自分の手技や知識を磨き、患者さんには常に優しい心を持って接することを心がけています。

**サポート部**

（豊嶋　浩志　さん）

① 千葉県習志野市実籾町。家は習志野高校の校門前で、ブラスバンドの音が良く聞こえていました。
② 趣味は車、ドライブで、簡単なメンテナンスや部品の取付を自分で行っています。洗車も好きで、天気の良い休みの日には洗車しています。
③ 一緒に働く皆さん、患者さん、利用者さんが快適に過ごせるようサポートを迅速にすることを心がけています。

# 地域の施設紹介

## 理事長・院長　紹介

松本 悠 先生

メッセージ

当院の特徴は「医師、スタッフが多い」ことです。特に心療内科・精神科の外来では主治医との相性もあると思いますが、当院では院内の他の医師の診療を受けることも積極的にお勧めしています。

訪問診療では「共に伴走する」をテーマに児童からご高齢者まであらゆる年代を診ています。何かお悩みがある際はお気軽にご連絡下さい。

## きたなら駅上ほっとクリニック

医療法人社団 ほっ

〒 274-0063
千葉県船橋市習志野台 3-1-1　エキタきたなら 3F
TEL:047-401-1707

クリニック外観

今回は、当センターの利用者さんもお世話になっている「きたなら駅上ほっとクリニック」を紹介いたします。

同院は、名前の通り東葉高速鉄道と新京成線が交わる北習志野駅ビル内 3 階にあります。2013 年 4 月に開院し、2018 年現在の松本院長が就任されています。外来には心療内科・精神科のドクターが 11 名在籍され、訪問診療部には内科各科 12 名、眼科医 1 名を含めて総勢約 30 名のドクター体制で日々活発に診療されています。　「気分の落ち込み」、「眠れない」、「漠然と不安」といった症状を外来で診ているほか、青少年の引きこもりや認知症の方へのお看取りまでを対象とした訪問診療まで、「ゆりかごから墓場まで」を診きる体制を目指しておられるそうです。

訪問診療の往診車

院長の松本先生は、「地域のあらゆるメンタルの問題に素早く広く対応し、必要時に大きな病院などにも紹介する」メンタル面での治療の入り口になるような敷居の低い、かかりやすいクリニックが必要との思いで診療を継続されていらっしゃいます。

# 利用者さんの声から

## 左手がもう少し動くようになれば

岡本 中庸さん

2017 年 12 月に自宅の階段から転落したことがリハビリの始まりです。救急搬送され、検査の結果、病名は中心性頸椎損傷（第 6-7 頸椎）。6 ヶ月近く入院し、杖歩行で歩けるようになり、2018 年 5 月に自宅退院しました。

左手の麻痺と左下肢の筋力低下が残っていたため、2018 年 6 月より船橋市リハビリセンターで通所リハビリを開始し、4 年が経過しています。センターでは、歩行訓練と握力を強めて、うまく左手で物を掴んだり握ったりできるように頑張ってきました。現在、落とすこともありますが、左手を使って皿洗いをしたり、装具をつけて、左手でカップを持つことができるようになっています。デイサービスで麻雀ををするとき、牌を集めるのが大変なので、これからの希望としては左手がもっと自由に動くようになってほしいこと、怪我のもとになった階段を登ったり降りたりすることができることです。もう少し頑張ってみようと思っています。

センターのスタッフの皆様にはいつも親切で丁寧に指導と目標を設定していただいているので感謝しております。また、周りを見渡せば、身近で支えてくれている妻にも感謝、リハビリセンターを利用できるように指導・助言をいただいたケアマネジャーさんや船橋市役所の職員の方にも感謝しています。

## 船橋市リハビリセンター　案内図

【編集後記】表紙写真は太宰治の植えた夾竹桃です。いろいろ思いをめぐらせて下さい。クリニック事業では訪問リハビリの目的など再確認する内容を紹介。訪問看護事業では、夏の暑さに負けないための熱中症予防策。地域リハ拠点事業では船橋市内の回復期病棟の実態調査報告とコロナ禍で中断されていた出前講座が再開されたニュースを掲載。リハビリ事業では、プールリハビリ：水中歩行シリーズ。地域の施設紹介では外来診療と訪問診療を合わせ行っている「きたなら駅上ほっとクリニック」を紹介。利用者さんの声では、頚髄損傷から回復途上の岡本さんからもう少し頑張ってみようとの声を寄せていただきました。（石原茂樹）

船橋市リハビリセンター　〒 274-0822 千葉県船橋市飯山満町 2-519-3　TEL（047）468-2001 FAX (047) 468-2059