



栗山会飯田病院広報誌

2024
VOL.82

いっくしみ

ご自由にお持ち下さい



P2 特集 リハビリテーション

P7 リハビリ通信

P8 医師紹介

病院からのお知らせ

P10 ちょこっとトレーニング

P11 栄養科 行事食の紹介

Instagram



飯田病院



看護部

リハビリの様子

理学療法士(PT)とは・・・

身体の機能回復を助ける専門家です。

けがや病気、加齢や障害などによって失われた運動機能の回復や、ADL^{※1}向上を目指すために理学療法（徒手療法、運動療法、物理療法など）を用い、起きる、座る、立つ、歩くなど、日常生活に必要な動作の改善を目指します。

対象は運動機能が低下した方が中心になりますが、高齢や手術で体力が低下した方、けがの予防やメタボリックシンドローム予防など、健康な人々にも広がっています。

急性期では麻痺や痛みに対する治療、体の動かし方などの生活指導、廃用症候群^{※2}の予防やポジショニング^{※3}など状態に応じた機能回復を目指しています。急性期を終えた方は機能回復以外にも、退院後の生活を考慮し環境確認や設定、必要な福祉用具の選定や提案、家族への指導なども行います。

リハビリは患者さんのみでなく、家族や多職種との関わりを大切にしています。このため、心不全チームのように多職種でチームを結成し連携することで、家庭や社会生活の復帰、病気の再発や再入院の予防を目指しています。



※1 ADL：食事やトイレ、入浴など日常生活で行う動作

※2 廃用症候群：体を動かさないことで、関節が固くなったり、筋力が落ちたりする症状

※3 ポジショニング：関節が固くなったり、床ずれが起きることを予防する姿勢をとること



リハビリテーション部門のご紹介

社会医療法人栗山会の総リハビリテーションスタッフ数は74名と、飯田下伊那地域でも大規模な組織となっています。そして、飯田病院のリハビリテーション科に勤務しているスタッフは51名（理学療法士26名・作業療法士16名・言語聴覚士7名・歯科衛生士1名・医療事務1名）と病院の中でも大きな組織となっています。



主な業務は、大きく分けて

- 外来（通院）リハビリ
- 入院リハビリ があります。

外来リハビリ

外来リハビリは、内科・外科・整形外科等の疾患の方、そして幅広い年齢層の方が通われています。外来専門のスタッフも配置し、患者さんの生活に合わせた時間で提供できるように相談を受けています。

入院リハビリ

入院リハビリは、各病棟のリハビリスタッフが、入院されてから退院されるまでリハビリを担当しています。また、がん・心臓病・糖尿病に対して専門的な研修を受けているスタッフが多数いるため、より質の高い医療が提供できるようにしています。

最近では、医療保険制度の変化により入院期間が短くなっています。入院された時から退院後、よりよい生活が送れるように多職種と連携をしています。各病棟では、毎週カンファレンスを開催し、リハビリの方針・今後の計画を話し合っています。

これからも患者さん・ご家族の望む生活に合わせたリハビリを提供するため、知識や技術の向上だけではなく、他部署とも協力し合いながら尽力していきたいと思っています。



患者さん・ご家族の望む生活に合わせたリハビリを提供するため

言語聴覚士(ST)とは・・・

話す、聞く、食べるの専門職です。



当院は7名の言語聴覚士が在籍しています。リハビリと聞くと、まず運動を思い浮かべる方が多いと思います。まだまだ認知度が低い職業だと思いますが、言語聴覚士は話す、聞く、食べるの専門職です。

言葉が出にくい・呂律が回らないなどのコミュニケーションでの問題、集中出来ない・忘れっぽくなったなど目に見えない生活上での問題、また、食べにくい・むせやすくなった等の問題に対してリハビリを実施しています。言葉が出にくい・話しにくい方に対して、絵カードなどを使用した言語訓練や、文字盤などの補助手段を使用したコミュニケーションの練習を実施しています。食事を安心・安全に食べられるように食事方法を工夫したりなど、より良い生活を送ることができるようにリハビリを提供しています。



歯科衛生士

入院中に限らず、歯が痛い・義歯が合わず食べられないなど口腔内の問題は誰でも困ります。当院に歯科はありませんが、かかりつけ歯科医院や往診して下さる歯科医院と協力して、入院中でも歯科治療ができる体制を整えています。入院して寝たきりや食事が摂れないと口腔内は汚染してしまいます。口腔ケアを行い機能改善を目指し、安心安全に食事を摂取できることを目指しています。歯を含めた口の機能は、噛み・食べ・味わうだけでなく、会話や呼吸など多岐にわたる人の営みを支えています。入院中にお困りのことがありましたら、歯科衛生士までご相談下さい。



作業療法士(OT)とは・・・

作業療法士(OT)は16名のスタッフが在籍しています。よく作業療法は何をしてくれるの?理学療法との違いは?と聞かれますが、

作業療法士は「一人ひとりの日常生活や社会生活への適応を目指す」リハビリを行います。

理学療法では基本的な動作の回復を目指すのに対し、作業療法では様々な生活動作の指導を行っています。



日常で必要となる「食事」「入浴」「料理」「字を書く」などの応用的動作能力や、地域活動への参加、就学・就労といった社会的適応能力を維持・改善し、「その人らしい」生活の獲得を目的に、リハビリを行う専門職です。

病院では退院後の悩みを聞きとりながらリハビリの内容や目標を決めていきます。興味・関心チェックシート(図1)といったものがありますが、見ての通り「そんなことも!?!」と内容は多岐に渡ります。対象者のニーズに寄り添い一緒に解決していく手立てを考えることが作業療法という仕事の醍醐味かと思えます。

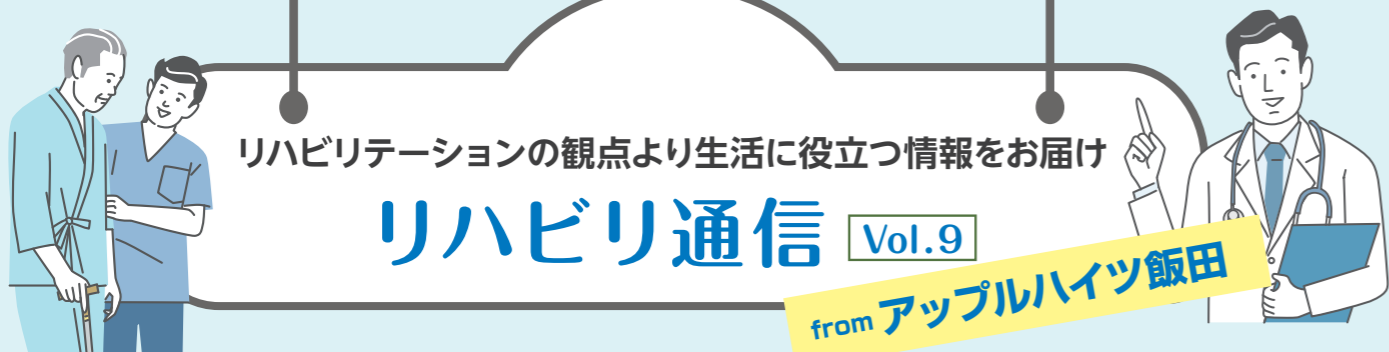
初診時には色々とお伺いすることがありますが、是非悩んでいること、今まで諦めていたことなど何でもお気軽にスタッフへご相談下さい。生活や就労への支援はもちろんですが、最近では趣味のゴルフを諦めていた脳梗塞患者さんに作業療法を行い、後遺症は多少残りましたが1年の時を経て、無事念願のゴルフライフに復帰していただくことができました。リスタートをきることができたこと大変喜ばしく思います。多くの皆様の生活の質向上だけでなく、生きがいをもち新しい人生を歩み出していただけるようOTスタッフ一同、日々努力してまいります。

興味・関心チェックシート

氏名：_____ 性別：(男・女) 評価日：____年__月__日 評価者：_____

生活行為	している	してみたい	興味がある	生活行為	している	してみたい	興味がある
自分でトイレへ行く				生涯学習・歴史			
一人でお風呂に入る				読書			
自分で服を着る				俳句			
自分で食べる				書道・習字			
歯磨きをする				絵を描く・絵手紙			
身だしなみを整える				パソコン・ワープロ			
好きなときに眠る				写真			
掃除・整理整頓				映画・観劇・演奏会			
料理を作る				お茶・お花			
買い物				歌を歌う・カラオケ			
家や庭の手入れ・世話				音楽を聴く・楽器演奏			
洗濯・洗濯物たたみ				将棋・囲碁・麻雀・ゲーム等			
自転車・車の運転				体操・運動			
電車・バスでの外出				散歩			
孫・子供の世話				ゴルフ・グラウンドゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ			
動物の世話				ダンス・踊り			
友達とおしゃべり・遊ぶ				野球・相撲等観戦			
家族・親戚との団らん				競馬・競輪・競艇・パチンコ			
デート・異性との交流				編み物			
居酒屋に行く				針仕事			
ボランティア				畑仕事			
地域活動(町内会・老人クラブ)				賞金を伴う仕事			
お参り・宗教活動				旅行・温泉			
その他()				その他()			
その他()				その他()			

図1



リハビリテーションの観点より生活に役立つ情報をお届け

リハビリ通信 Vol.9

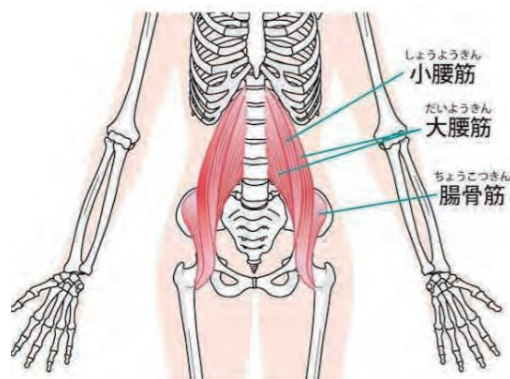
from アップルハイツ飯田

猫背姿勢には“腸腰筋”が関係している!?

暖かい季節となり身体も動かしやすい時期になりました。皆さん、前回紹介した運動習慣についてはいかがでしょうか。さて、今回は“腸腰筋”という筋肉について紹介したいと思います。



腸腰筋(大腰筋、小腰筋、腸骨筋)



はたらき

腸腰筋は 3 つの筋肉から構成されるインナーマッスルのひとつです。体の深い位置についており、関節をサポートして体を安定させる働きがあります。腸腰筋は股関節や骨盤、背骨を支えています。

衰えるとどうなるの?

体幹を支えられなくなり、腰を反らせてバランスを保とうとするため反り腰になります。いわゆるぽっこりおなかの原因でもあります。また反り腰は背骨の歪みとなり、猫背にもつながります。それにより肩こりや首の痛み、頭痛を起こすおそれがあります。

腸腰筋の筋肉トレーニングやストレッチの紹介

あおむけで行う腸腰筋のストレッチ

- ①あおむけになった状態で、片方の膝を身体に近づける
- ②反対の足は伸ばしたままにする
- ③反対側も行う



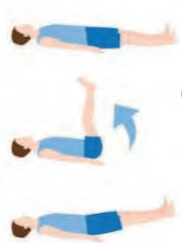
立った状態で行う腸腰筋のストレッチ

- ①立った状態で片足を後ろに引く
- ②足を引いた側の骨盤を前に出して腸腰筋を伸ばす
- ③反対側も行う



レッグレイズ

- ①あおむけになって両膝を伸ばす
- ②両膝を伸ばしたまま、股関節が90度になるまで足を上げる
- ③足をゆっくりと下げて、床につけないようにする



ニーアップ



- ①姿勢をまっすぐにして太ももを高く上げる
- ②反対側の足で同じように高く上げる

ランジ



- ①まっすぐな姿勢で立つ
- ②足を前に出して体重を乗せる前に出した膝は90度になるまで曲げる

以前にもお伝えしたように、継続のコツは難易度の低いものから少しずつ取り組み、徐々に量や質を高めていくことです。結果が出るには時間を要しますが、出た時の達成感は気持ちの良いものです。気負わずに“運動習慣者”を目指していきましょう。

執筆：米山健太（理学療法士）
監修：大原慎司（医師）

介護老人保健施設

アップルハイツ飯田

長野県飯田市羽場権現 1618 TEL 0265-21-1165(代)

アップルハイツ飯田 リハビリテーション科
企画制作動画 『介護お役立ち情報』



栗山会全体のリハビリテーション部門

最後に栗山会全体の
リハビリテーション部門について紹介いたします。

栗山会リハビリテーション部門は

- リハビリテーション科
- 精神科リハビリテーション科
- アップルハイツ飯田(入所担当・通所担当)
- 仲ノ町診療所(通所担当・訪問担当)

と大きく分けて4部門、総勢74名の体制となっています。



人工関節リハビリテーションセンター

リハビリテーション科はもう一つ「人工関節リハビリテーションセンター」という看板が掲げられており、その名の通り人工関節(股関節・膝関節)の手術件数は全国的に見ても上位クラスであり、そのうちほぼ全患者さんが手術当日もしくは翌日からリハビリを開始しています。



稀な分野のリハビリも

パーキンソン病の早期患者さんを対象としたアメリカ発祥のLSVTというリハビリテーション、心臓リハビリテーション等、当地域でも比較的稀な分野に渡りリハビリテーションを展開しています。

介護保険分野でも

介護保険分野でも、通所リハビリでは、アップルハイツ飯田や仲ノ町診療所で受け入れ(1日あたり25~30名程度)を行っており、リハビリだけでなく、食事や入浴サービスを含め、半日もしくは1日で利用していただいております。さらに仲ノ町診療所では訪問リハビリ(自宅にリハビリスタッフが伺い、自宅でリハビリを行うサービス)も行っております。



このように、超急性期から自宅(社会)復帰後まで切れ目のないリハビリサービスを展開しています。



神経内科部長
アップルハイツ飯田 施設長
大原 慎司 (おおはら しんじ)
日本神経学会 専門医・指導医
米国神経学会 フェロー会員
日本内科学会 認定医

わたしにとつての診療の拠り処となっています。そこから声が掛ければ今でも脳の検索のお手伝いをしています。

さて、わたしの趣味についてお話ししましょう。学生時代は弓道部に所属して医学部の構内にあった弓道場で毎日のように弓を引き、ドイツ語に熱を上げて文学部の先生を囲んでの輪読会にも顔を出すなど、医学の勉強以外で忙しくしていました。センダイウイルスの発見でノーベル賞候補の噂があり名物教授でもあった細菌学の先生は、「医者卒業してからが勝負だ。学生時代の成績でCが多い（Dは落第）学生の方が頼もしい」と講義で広言していて、多くの学生がその言葉を信じていました（わたしは今でもその通りだと思っています）。山も好きで、医学生や院生の時代には東北や新潟の山を歩きました。学部4年の夏休みに登った飯豊山の山中のこと、手が何か柔らかいもの触れたと思つた途端に指先に鋭い痛みを感じ、見ると一匹の蛇が三角の頭を上げてこちらを睨んでいました。ママシでした。それから30分ほどして指が腫れ始め、3時間後に麓の病院にたどり着いたときには、腫れは肘まで広がっていました。ただちに抗血清の注射を受けて入院して事なきを得ましたが、今でも咬まれた指は少し曲がっています。前任地のまつもと医療センターに来てからは中

わたしは5年前から飯田病院の神経内科に勤務し、昨年からは介護老人保健施設（老健）「アップルハイツ飯田」の施設医を兼務しています。現在の主な仕事場である老健は、介護と看護、リハビリテーションが主役となって、在宅生活が困難となって入所した方々の在宅復帰を支援する施設です。ここでは医療は本来サポート役ですが、最近基礎疾患をもつ高齢の利用者が増えていて、日々、様々な医療的な問題が生じます。ときには病院に紹介が必要になることも少なくありません。老健には診療機器がなく聴診器一本が頼りです。問診から始まって視診、触診、打診、聴診と、医療の原点に立ち戻ったかのように感じています。

わたしが神経内科を選んだきっかけは、大学を卒業して静岡で初期研修医をしていたときに原因不明の神経疾患で亡くなり剖検させて頂いた患者さんとの出会いでした。形態から病気の原因を探ろうとする脳の病理学に惹かれて、新潟大学脳研究所の院生になりました。そこで身につけた病理的なものの見方は、神経内科医になってからも

信の山を歩き、信大や名市大の医学部山岳部が運営する常念小屋や蝶ヶ岳ヒュッテの付設診療所の診療にも加わりました。先日は久しぶりに遠方からの友人と新緑の風越山に登りました。往復6時間弱でした。新しく整備された展望台からの南アルプスや天竜川の眺めもさることながら、木漏れ日の樹間を渡る涼しい風が格別でした。

飯田病院の入職時のアンケートに、あなたの座右の銘は何かという項目があり「急がず休まず」と書きました。これはドイツの作家・詩人ゲーテの言葉です。前任地の病院の隣に看護学校があり、障害者医療を診療の柱にしていた病院と連携していたので、わたしは入学式や卒業式などの行事には毎年参加していました。その会場の体育館の正面の壁にこの言葉が掲げられていました。障害を抱えつつも逞しく成長して、それぞれに個性的な花を咲かせるに違いない生徒達の将来に思いを馳せた先生の書だろうと推察しました。最近、「君たちはどう生きるか」という映画が話題になりましたが、コペル君の年代は遙か昔に遠ざかり、今年で古希を迎えるわたしには「君たちはどう老いるか」が課題です。このゲーテの言葉は「年をとつても夢を持って少しずつ前に進めば何かができる」という励ましのよう感じられます。

病院からのお知らせ

お盆期間における外来休診のお知らせ

今年も、8月10日（土）～8月12日（月）が、お盆期間における外来休診日となります。8月13日（火）より通常診療を行います。

8/10（土） 休診	8/11（日） 山の日 休診	8/12（月） 振替休日 休診	8/13（火） 通常どおり
8/14（水） 通常どおり	8/15（木） 通常どおり	8/16（金） 通常どおり	8/17（土） 通常どおり

社会福祉法人 栗山会
飯田病院

『看護職再就職支援研修』のお知らせ

あなたの看護経験・資格をもつ一度活かしてみませんか？
飯田下伊那8病院共催で、看護職の再就職支援研修を実施します。多くのみなさまのご参加をお待ちしております。

- ◆日程◆ 4日間コース
9月19日（木）、9月26日（木）、
10月3日（木）、10月10日（木）
- ◆時間◆ 13時半～16時半
- ◆会場◆ 飯田市立病院 講義室 他
- ◆対象◆
看護師・助産師・保健師・准看護師の有資格者で現在看護職に就いていない方、または既に就業していて受講を希望される方
- ◆受講料◆ 無料
- ◆託児◆ あらかじめご相談ください
- ◆申込締切◆ 9月5日（木）
- ◆申込・問い合わせ◆
飯田病院看護部 篠田・片桐
TEL 0265・22・5150（代）
FAX 0265・22・3988
*平日 8時半～17時

詳細は、QRコードから案内をご覧ください。



海色ゼリー

海色ゼリーは白い杏仁豆腐にソーダ色のゼリーをクラッシュし、杏仁豆腐を斜めに固める事で海の砂浜を演出しました。



バーベキュープレート

豚ロース肉を前日から、摺りおろし玉ねぎの入った調味料で漬け込みます。それを焼いて上からバーベキューソースをかけます。サフランライスと焼き野菜の赤いパプリカ、アスパラの緑で華やかにしました。

point バーベキューソース

試行錯誤を重ね、玉ねぎのみじん切り、生姜、にんにく、白ワイン、中濃ソース、チリソース、ケチャップなどエスニックな調味料に醤油を忍ばせて食べやすいソースにしてみました。

栄養科 行事食の 紹介

レタスのおひたし

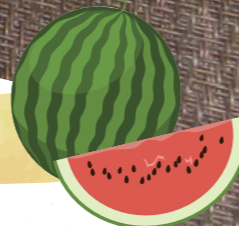


夏野菜スープ



行事食 海の日

海の日に提供したメニューをご紹介します。海でイメージするのが、バーベキュー、スイカ、青い海と白い砂浜…そんなコンセプトでお料理を提供しました。



大腿四頭筋を鍛えて ひざの痛みや 転倒予防をしよう 「レッグエクステンション」

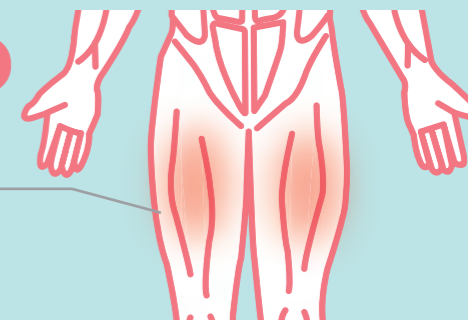


効果

転倒予防
膝関節強化
基礎代謝UP

鍛えられる筋肉

大腿四頭筋



やりかた「通常版」

- ① 椅子を用意して手すりに掴まります。
 - ② 片足をゆっくり上げます。
 - ③ 上げた足を下げます。
- ②、③の繰り返しを左右10回×3セット行いましょう

もう少し負荷を上げたい人向け「脚クロス」

- ① 足を交差させます
 - ② 下にある脚でゆっくり上げます。(上の脚は負荷なので力を入れない)
 - ③ 上げた足を下げます
- ②、③の繰り返しを左右10回×3セット行いましょう

注意点

- 手すりに掴まり安全に行いましょう。
- 上げた脚のつま先が天井を向くようにしましょう。

フィットネスクラブ丘の上

健康運動指導士が、各種健康教室・情報発信を通して皆さんの健康をサポートします。また、健康教室の講師依頼も承ります。ご相談ください。

☎0265-49-3080 担当:中野

このトレーニング動画はこちら!



飯田病院 外来診療表

2024年7月現在

		月	火	水	木	金	土	
内科	①	高木 隆助	高木 隆助	高木 隆助	大原 慎司		交替制	平日午後は予約制 土曜の交替制は 昭和大学横浜市 北部病院医師
	②	伊藤 健一	福岡 秀樹	佐々木 成人	福岡 秀樹	伊藤 健一		
	③	竹内 和航	竹内 和航	唐澤 光治	唐澤 光治	竹内 和航		
	④	千葉 隆一	前澤 浩	渡部 秀雄	千葉 隆一	渡部 秀雄		
	⑤		山路 研二	阿部 正和 (信州大学)	山路 研二	後藤 由也 (第4週)		
	⑥	原 栄志	佐々木 成人	品川 尚志	原 栄志	佐々木 成人		
	⑦		市川 智英		荒木 寛司	品川 尚志		
	午後		渡部 秀雄 長沼 邦明	福岡 秀樹	佐々木 成人	後藤 由也 (第4週)		
神経内科		高木 隆助	高木 隆助	高木 隆助	大原 慎司	関島 良樹 (信州大学) 後藤 由也 (第4週)	信州大学より 交替制	平日午後は予約制
ふるえ・ふらつき 外来	午後					大原 慎司		完全予約制
泌尿器科	①	梅田 俊一 (第1・3週)	深澤 瑞也	梅田 俊一			神家満 学	午後休診 第2・4・5月曜、木・金曜休診 火・土曜:完全予約制
	②						梅本 幸裕 (隔週)	
外科	①		田中 穂積			田中 穂積		午後休診 月・土曜休診 水曜完全予約制
	②		森田 誠市		森田 誠市	森田 誠市		
	③		後藤 博志	柴田 祐充子	後藤 博志	後藤 博志		
フットケア 外来	午後			竹内 和航	竹内 和航			完全予約制
整形外科	①	鈴木 健太郎	中村 幸男	鈴木 健太郎		鈴木 健太郎	田中 厚誌 (信州大学) 一條 友孝 (北里大学)	午後休診 土:不定期 電話連絡必要
	②	矢嶋 秀明		矢嶋 秀明		矢嶋 秀明		
	③	中村 幸男		皆川 均		皆川 均		
人工関節 外来	午前	鈴木 健太郎 中村 幸男	中村 幸男	鈴木 健太郎		鈴木 健太郎		
再生医療外来	午前	鈴木 健太郎		鈴木 健太郎				
精神科	①			松田 あずさ (15時まで)	神庭 靖子		土曜休診 新患の方は完全予約制	
	②		小幡 興一	南風原 泰	小幡 興一	南風原 泰		
	③	門馬 拓未 (信州大学)	木下 守 (15時まで)	前田 卓吾 (信州大学)	松本 武典	原田 喜比古		
	④	清水 隆明	清水 隆明	神庭 重信	神庭 重信	古田 康		
眼科		浅井 裕子 中澤 哲治	浅井 裕子	浅井 裕子 中澤 哲治	浅井 裕子 中澤 哲治	中澤 哲治	不定期 (予約制)	
耳鼻咽喉科		堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊		堀口 茂俊	水曜午後・金曜休診 平日午後・水・土曜 完全予約制
アレルギー科		堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊		堀口 茂俊	
補聴器外来	午後	堀口 茂俊	堀口 茂俊					完全予約制
もの忘れ 外来	神経内科		高木 隆助 (午後のみ)		前澤 浩 (午後のみ)			完全予約制
	精神科	交替制	交替制			交替制		
リハビリテーション外来		本田 哲三 (午後のみ)					本田 哲三 (午前のみ)	完全予約制(土曜:慢性疼痛外来)

※内科・神経内科(午前診療分)、泌尿器科、外科、整形外科、人工関節外来、再生医療外来、眼科、耳鼻咽喉科は予約を除き、午前11:00までの受付となります。 ※土曜日午後は全科休診です。



社会医療法人 栗山会

飯田病院

〒395-8505

長野県飯田市大通1丁目15番地

TEL 0265-22-5150

FAX 0265-22-3988

医療連携室

月～金曜日 8:30～17:00

土曜日 8:30～12:00

TEL 0265-56-0031

FAX 0265-56-0032



Home page