

リハビリテーション・笑いヨガ

近藤内科病院 院是

私たちは医療技術と心を磨き、患者の皆様が常に最良の医療が受けられるように全力を尽くします。

- ・ 命の質(QOL)を高める医療
- ・ 患者、家族の皆様が安心できる医療
- ・ 職員が楽しく働ける医療
- ・ 社会の進歩に貢献できる医療

健康には運動が大切です。医科学の進歩により、歩く運動で筋肉から多くのホルモンが放出され脳血管の動脈硬化防止に働くことが明らかになってきました。近藤内科病院では患者さんの運動を援助するリハビリに取り組み、生活習慣病・認知症・サルコペニア・誤嚥性肺炎・癌などの予防を目指します。

【リハビリテーション科】 理学療法士、作業療法士、言語聴覚療法士、鍼灸師のスタッフ



当院リハビリテーションの進化

科長：前川 聡兵

平成27年4月から当院ではリハビリテーションの充実を図り、理学療法士（5名）作業療法士（1名）、言語聴覚療法士（1名）の陣容で患者の皆様のお身体機能の維持・嚥下機能と排泄機能の保持、そして認知症の予防に取り組んでいます。

（在宅に向けての取り組み）

当院が地域包括ケア病床の運用を開始して、約2年半の月日が経ちました。地域包括ケア病床とは、入院後、リハビリテーションを積極的に行って、在宅復帰を援助するための病床で、『在宅復帰』がキーワードです。その理由として①『介護を受けながら、住み慣れた自宅で過ごしたい』と望む高齢者が増えてきていること ②加速する少子高齢化を受けて、病院から家への転換が求められるようになってきたことなどが挙げられます。

私たちリハビリテーション科も『在宅復帰』を援助できるように、入院早期よりリハビリテーションを開始、早期離床を促し、寝たきりを予防。病状に合わせて、入院時点より在宅復帰を念頭においたリハビリテーションを提供しています。また、スムーズに在宅復帰が実現するよう多職種によるカンファレンスを開催し、質の高いケアが行えるよう取り組んでいます。退院後も自宅で安心して在宅生活が送れるように訪問診療・訪問看護・訪問リハビリテーションの提供体制を構築し、サポート。当院一丸となって、患者の在宅復帰を援助しています。（担当：前川、大霜、三牧、増田）

★訪問リハビリのお問い合わせはMSW四方まで（088-663-0070）

（誤嚥性肺炎・排泄障害）

高齢者を取り巻く問題として、『誤嚥性肺炎』・『排泄障害』があります。誤嚥性肺炎とは、加齢などにより飲み込む力が次第に低下し、食べ物が誤って肺に入り、肺炎を起こした状態をいいます。誤嚥への対応は、高齢化社会を迎える上で非常に重要な課題となっていました。そこで、今年の4月より誤嚥の問題にも対応できるように専門的知識をもった言語聴覚療法士が勤務し、誤嚥の問題に対しても、取り組む体制が整いました。また、排泄障害も同様に問題となっています。排泄行為は人間の尊厳にかかわるものであり、できる限り人の手を借りず、自力で排泄したいと思うことは普通のことです。排泄障害は個人の自信の喪失や睡眠障害、外出・運動・おしゃべりなどの活動意欲の低下の原因となります。排泄障害も投薬やリハビリテーションにより改善する可能性があります。そこで、排泄障害に対してもリハビリテーションを行い、排泄障害の改善を支援していきたいと思えます。（担当：大霜・木下）

（女性のミカタプロジェクト）

日本人女性の平均寿命は90歳近くとなり、世界一です。しかし、健康寿命は75歳です。その結果、15年近く介護を受けることとなります。そこで、日本臨床内科医会が主催している『女性のミカタプロジェクト』に連動して、当院では来院している女性の方を対象に、週2回（第2・4水曜）アンチエイジング体操を行っています。参加は無料となっていますので、奮って参加して下さい。（担当：吉川、岡田 他）

（緩和ケア病棟におけるリハビリテーション）

緩和ケアにおける癒しの効果として人が触れる、いわゆるタッチングが身体・精神的苦痛を緩和することが証明されています。そこで、緩和ケア病棟においても週6日継続的にリハビリテーションを提供しており、最後の瞬間まで自分らしさを保ち、安らかな看取りを迎えることができるように症状緩和（マッサージやリンパドレナージ）や日常生活動作指導などを行っています。また、鍼灸師が1名在籍し、東洋医学も織り交ぜて、症状緩和に努めています。特にがん性腹膜炎に対する温灸治療は効果を示しています。加えて、平成30年5月27日（日）徳島クレメントホテルで開催される『フォーラム がんと生きる』に理学療法士の吉川が出演し、後日NHKで放送されます。（担当：吉川、島田）

（わかばデイサービス・グループホームでのバックアップ）

リハビリテーションは生涯に渡って行う必要があります。そこで、グループホームやデイサービスにも病院リハビリスタッフを派遣し、退院後も途切れなくリハビリテーションを提供できるように体制を整備しています。

最後となりましたが、皆様選ばれ、安心して受けられる医療の提供を目指してリハビリテーション科職員一同、日々精進していきたいと思えます。



【病棟笑いヨガ】



【女性のミカタ笑いヨガ】

笑いヨガ

古くから笑う門には福来ると言います。楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいという脳の働きも明らかになりました。笑う事が生活習慣病・認知症の予防そして免疫力を高め癌の予防にも働きます。当院で取り組む「笑いヨガ」に参加してください。

ケアスタッフ：松井 豊

私は、徳島市医師会の大腸癌や COPD（慢性閉塞性肺疾患）の市民公開講座に参加したときに、リハビリ体操として、笑いヨガを教えていただきました。

笑いヨガとは、

- ① 笑いヨガは、誰でもが冗談、ユーモア、コメディに頼らず、理由が無くても笑うことができる、ユニークな健康法です。
- ② 最初は体操として笑います。グループで笑うことにより、笑いが伝染し、無理なく自然に笑えるようになります。
- ③ 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせたところから、笑いヨガと名付けられました。酸素をたっぷり取り入れられるので、健康と活力を実感できます。
- ④ 身体は体操としての笑いと自然な（本物の）笑いを区別できず、どちらも健康への効果は同じという科学的根拠に基づいています。
- ⑤ 笑いヨガは、1995年、インドの医師マダン・カタリアが、ムンバイの公園でたった5人で始めたものですが、急速に世界中に広まり、現在100ヶ国以上に広がっています。

福島県立医科大学医学部疫学講座の大平哲也教授は、笑いヨガの効果として、「痛みが軽減する」「免疫力が高まる」「呼吸機能が向上する」「認知症予防につながる」などの研究をされています。

私は、平成26年12月より、デイサービスセンターわかばのレクリエーションで笑いヨガを取り入れてきました。利用者様から、感想をお聞きしたところ、「家では、あんまり笑わないのでいい」「夜よく眠れるようになった」「テレビでみたのといっしょだった」などでした。

グループホームでは、家族会のときに、笑いヨガをさせていただきました。利用者さまが、ご家族様といっしょに笑顔で過ごされているのは、職員としてお力になれ、うれしく思いました。

病棟では、昼食事前に、笑いヨガが行われています。昨日より今日は、手の動き、表情がよくなっている効果がでています。

近藤内科病院では、医師・看護師・介護職員・ケアスタッフなど全職員の協力で笑いヨガが行われています。笑いヨガは安全で体に負担の少ないヨガで、いろいろな効果が現れています。これからも、患者さんや利用者さんのお力になれるように頑張りたいと思います。

参考文献

「笑いヨガで超健康になる」 マキノ出版 高田佳子



【デイサービス笑いヨガ】



【朝礼笑いヨガ】

新スタッフの紹介

リハビリテーション科



木下陽輔(ST) 増田健志(PT)

看護部



森田鈴加、谷本莉奈(病棟) 丸龍映里(外来)

グループホームわかば

デイサービスセンターわかば



飯森優貴 藤田恵美子

～ Information ～

● フルートとピアノのコンサート(大江浩志さま、松尾京子さま)

日 時：平成30年6月15日(金) 14時から 場 所：近藤内科病院 1階緩和ケアラウンジ
10年以上、緩和ケア病棟のボランティア活動として演奏していただいています。
大阪在住のプロの演奏をお楽しみください。

● ウクレレ・ハワイアンコンサート(徳島ハニー・カマアイナス&ナニ・ホ・アロハ)

日 時：平成30年7月21日(土) 14時から 場 所：近藤内科病院 1階緩和ケアラウンジ
真夏の暑さを吹き飛ばすハワイアンの演奏とフラダンス。

● わかば夏祭り

日 時：平成30年7月29日(日) 16時から 場 所：デイサービスセンターわかば
津田祭り太鼓、屋台、ビンゴ大会、大抽選会などで楽しんで頂けます。真夏のまつりに参加下さい。

● 阿波踊り(ほんま連)

日 時：平成30年8月15日(水) 13時から 場 所：近藤内科病院
17年間、毎年来ていただいています。ダイナミックな踊りを楽しんで下さい。

● ホスピス緩和ケア週間 in Tokushima 2018

前夜祭コンサート

日 時：平成30年9月29日(土)
場 所：近藤内科病院緩和ケアガーデン

寿式三番叟(あわ工芸座)、女声合唱(女声合唱団「鸞」)、フルートとピアノの調べ(大江浩志さま)
喫茶コーナー(コーヒー、フルーツポンチ、フランクフルト、たこ焼きなど)

パネル展

日 時：平成30年9月29日(土)～
場 所：スーパーセンターマルナカ徳島店・徳島県庁
徳島大学病院・徳島赤十字病院・徳島県立中央病院・徳島市民病院・近藤内科病院

～いずれのイベントも入場無料です～

皆様からのご意見をお待ちしております

わかば通信に関するご意見・ご感想をお待ちしております。

本広報誌をより良くするために皆様からの率直なご意見をお寄せ下さい。

[近藤内科病院 広報委員会]