



しあわせ
信州

ながの県リハだより

長野県立総合リハビリテーションセンター



■ 写真：患者さんのカンファレンスの様子

CONTENTS 2021.4 第14号

【特集】 新所長を迎えて ～新しい体制について～

- ①新所長あいさつ 清野 良文 … 2 ②新任医師紹介 森田 有紀 医師 … 3 ③周術期管理チーム医療について … 3

【質問にお答えします!】

「ふるさと社」～高次脳機能障がい者への支援～ … 4

【自宅でできるストレッチング・筋力トレーニング】第2弾

～人工股関節全置換術後の方へ～ … 5

【今日の一品】センターの食事から … 6

【職員エッセイ】《県リハの言語聴覚士として歩んで》 … 6

【SEARCH】県リハの特徴《作業療法科》 … 7

【ご案内】出前講座 … 7

【お知らせ】外来診療案内 … 8

※「障害」の表記について この広報紙は、長野県の「『障害』表記のガイドライン」に沿って表記しています。

「障害」という用語が人の状態を表す場合は、原則として「障がい」と表記し、例外として医学用語等の専門用語や他の機関・団体の名称（固有名詞）等は、「障害」（例：高次脳機能障害）と表記。

新所長のご挨拶



所長

清野 良文

当センターは令和元年10月に台風19号による浸水被害を受け、復旧に約半年を要しました。昨年4月いざこれからという時に新型コロナウイルスの蔓延があり、県からの要請に従って第1波から3波まで対応を行ってきました。職員一丸となって感染対策を進め、今日に至っております。

この1年、コロナが沈静化したら手術再開、次の波が来たら新型コロナに対応…を繰り返しており、手術を予定していた皆様には大変ご迷惑をおかけしたことを心よりお詫び申し上げます。また入院、入所されている皆様には、外泊やお見舞いなどの制限によって不自由な生活をお願いしており大変恐縮しております。

当センターは病院の他、障がい者支援施設、義肢装具製作施設、更生相談室の4部門から成る、さまざまな専門性を持った複合施設です。今回所長に就任することとなり、その責務を重く受け止めております。

昨年度当センターに地域医療福祉連携室が新たに設置され、関係機関や地域との連携機能が強化されました。またウェブ会議によって遠方の自治体や福祉関係者と容易に情報交換することが可能となってきております。私はまず長野県内の病院や施設を訪問し、当センターのこの専門性が十分生かされるよう、新たな連携システムを作っていきたいと考えています。

この1年半で当センターを取り巻く状況は厳しく変化しており、医師確保等足元を固めることが一番の課題となっています。私たちにとって明るく誇りに思える病院となるには何か「新しい柱」を立てることが必要です。その柱とは何なのか？当センターには、浸水被害から新型コロナと、大きな苦難を乗り越え未知のものに対応してきた豊かな人材と組織力があります。過去にとらわれずに新しい発想で、一人一人の職員の持つリハセンターのためにこうしたい…という熱い思いを集約して、夢のあるセンターとなるよう努力していきたい。そしてそのことが、他の医療機関から頼りにされ、患者さんにとって優しい県立総合リハビリテーションセンターにつながっていければと考えております。

新任医師の紹介

新しく当センターに着任した医師を紹介します。



脳神経内科
もりた ゆうき
森田 有紀 医師

プロフィール

専門分野 …… これから神経内科専門医を取得予定です。
前 任 地 …… 長野赤十字病院総合内科
出 身 地 …… 長野県諏訪市
卒業年度 …… 平成27年（2015年）
趣 味 …… 音楽鑑賞

皆さんへ一言

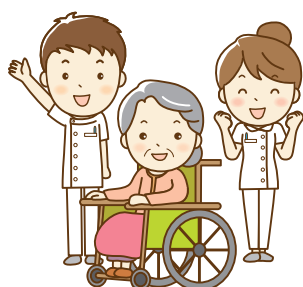
初めまして、今年度からお世話になります。
卒後7年目とはいえリハビリテーションの分野は未だ勉強不足
ですので、職種を問わず色々な方々から教えて頂き、一つでも多
く吸収し成長していきたいと思ひます。
皆様のご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

周術期外来をはじめました

「周術期外来」とは、手術を受ける患者様に事前に手術や入院についての説明をするための外来のことで、入院の約1週間前に外来受診していただいております。

周術期外来では、医師等から手術の説明、麻酔の説明、入院生活の説明の他、薬剤師・管理栄養士からの問診があり、所要時間は約2時間です。患者様と医療従事者との良い情報交換の場になればと考えています。長丁場で疲れてしまう場合は遠慮せずにおっしゃっていただければ、患者様の体調を配慮しながら行っていきます。

質のよい手術や治療をおこなうためには、私たち医療従事者側の準備はもちろん、患者様側の準備もとても重要です。



手術に向けて体調を整え、心の準備をしておくこと。病気や治療法を理解して、手術後のご自身の状態をイメージしておくこと。治療の全体



像がわかれば、計画的にリハビリに向き合えて早期の社会復帰が期待できます。手術をはじめとした治療には、医師や看護師などの手助けも必要ですが、一番大事なことは、“ご自身が病気を治す”という気持ちで積極的に治療に関わっていくことです。

周術期外来での患者様の情報を活かしながら、当センター専門職がチームを組んで患者様をサポートいたします。

入院されるまでに私たち専門職と一緒にしっかりと準備をして、退院後の健康で活気ある人生を目指していきましょう。皆様のご利用をお待ちしております。

2階病棟 周術期管理チーム看護師 荒井 荘一郎



「ふるさと社」

～高次脳機能障がい者への支援～

Q. 「ふるさと社」はどんなところですか？

A. 「ふるさと社」は模擬会社の名称です。高次脳機能障害と診断された方に対し、障害福祉サービスとして、復職や新規就労を目指すための訓練を行っています。ハローワークのような職業あっせん機関ではありませんが、地域の就労に関する支援機関や事業者と連携し、色々な専門職で就業に向けてサポートしています。

活動場所は当センター支援棟にあり、原則として、当センター障がい者支援施設へ入所して利用していただきます。



作業風景

Q. どのような方が対象になりますか？

A. 身体障害者手帳又は精神障害者保健福祉手帳（もしくは診断書）をお持ちの方で、一般企業への就労のほか、就労支援事業所などへの福祉的就労を目指している方も利用できます。利用にあたっては、事前に市町村からサービス支給決定を受ける必要があります。

Q. 利用期間はどれくらいですか？

A. 利用期間は個々の状況により異なりますが、概ね1年～1年半位の方が多いです。就労に向けた調整や環境が整えば、期間が短くなる場合もあります。

Q. どのような訓練を行っていますか？

A. 個別訓練と集団訓練を行っています。個別訓練では、作業療法士が作業療法評価をもとに活動内容を組み立て、訓練指導員とともに訓練を行います。

集団訓練では、朝、夕のミーティングのほかにメンバー全員で共同作業を行い、作業を分担して取り組みます。午後の集団活動では、専門職（生活支援員、言語聴覚士、心理職、作業療法士、訓練指導専門員）も加わり、それぞれの専門性を活かした活動も行っています。そのほかに支援部訓練課と連携して、パソコン訓練や自動車運転訓練に取り組む方もいます。



Q. どのようなスケジュールで活動していますか？

A. 「ふるさと社」の活動時間は表のとおりです。平日の月曜から金曜まで活動しています。

時 間	活 動 内 容
8：50～9：10	タイムカード押印 朝のミーティング
9：15～11：55	個別訓練（1人60分～90分）
13：00～15：00	午後の集団活動（曜日ごとに各専門職が担当）
16：00～16：20	夕方ミーティング タイムカード押印 清掃活動



タイムカード

利用に当たっては、地域医療福祉連携室（電話026-296-3953、内線：613）へお問い合わせください。

支援部ふるさと社担当 作業療法士 福田 文康

人工股関節全置換術後の方へ

＼自宅で行える／

ストレッチング、筋力トレーニング

第2弾

なかなか収束に至らない新型コロナウイルス感染症。

このような状況で外出する機会が減ったり、気分が落ち込み身体を動かす時間や場所に制限が生じていらっしゃる方も多いかと思います。運動が思うように出来ないと、筋力低下や痛みの原因となり、日常生活に支障が出やすくなります。

そのような状況下で、少しでも何かのお役に立てればと思い、当センターから第2弾としまして人工股関節全置換術後の方に向け、自宅で簡単にできる運動を考えました。

今回は人工股関節全置換術後の**自主トレーニング**として、ストレッチングと筋力トレーニングの動画を制作しました。

ストレッチングでは股関節周辺の筋肉を伸ばすことを重点的に、筋力トレーニングでは寝た状態（マットエクササイズ）と立った状態（スタンディングエクササイズ）の2種類に分け、状況に合わせて、エクササイズを選んで行ってもらえるよう盛りだくさんにしました。

出来る範囲から1つでも良いです。試していただけたらと思います。
以下その中の一例です。



ストレッチング編

股関節を開く
ストレッチング



筋力トレーニング編

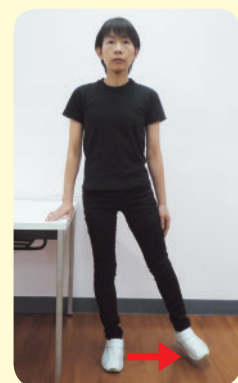
● マットエクササイズ



足上げ

※無理のない範囲で行ってください!!

● スタンディング
エクササイズ



足を外に開く

今回紹介したストレッチングと筋力トレーニングを、当センターホームページにYouTube動画と「パンフレット形式」で紹介しています。

長野県立総合リハビリテーションセンター 簡単体操

検索



リハビリテーション療法部理学療法科
理学療法士 清水 果奈子、宮崎 千章

YouTube動画は、こちらから →





小松菜・人参のビタミンA、もやしのビタミンCにツナのたんぱく質、ひじきの食物繊維が加わった免疫力をアップさせる栄養がバランスよくとれる副菜です。

栄養課長 堀内 亜矢子



ひじきとツナのあえもの

材料 (2人分)

ひじき	2.4g	
ツナ缶	30g	
小松菜	80g	
人参	20g	
もやし	40g	
A	酢	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1/3
	塩	小さじ1/10
	しょうゆ	小さじ2/3



(1人分栄養価)	
エネルギー	72Kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	4.2g
食塩相当量	0.7g

作り方

- ①ひじきはたっぷりの水でもどして、ゆでる。
- ②千切りの人参、小松菜、もやしをゆでて、水気をしぼっておく。
- ③ツナはほぐす。
- ④Aの調味料を合わせ、①②③をあえる。

Point

★ポン酢、ドレッシング、マヨネーズなどどんな味付けでも合うので好みの味でお召し上がりください。

★ひじきは多めに戻して冷凍しておく、すぐ使えて時短になります。



Essay of the staff

職員エッセイ

「県リハの言語聴覚士として歩んで」

言語聴覚療法科
竹内 洋彦

私は昭和59年4月、国立身体障害者リハビリテーションセンター学院(当時)を卒業して、当センター機能訓練科に入職しました。まだ「言語聴覚士」の国家資格ができる前のことです。同期入職は、PT中澤和徳さんとOT松井さんでした。のんびりした時代で、リハビリは病院部門も施設部門も一緒に対応し、センター祭は2日かけて開催し、運動会などもやっていました。

今で言う高次脳機能障害の患者さんが増えつつあったため、最新知識を得ようとアメリカの文献をPTやOTの有志と5年ほどかけて読んだのが、あの頃一番の思い出です。

平成11年に言語聴覚士の第1回試験が行われ、晴れて国家資格を持つようになりました。それ以降、職能団体の役員を務めたり、毎年のように学会で演題発表を行ったりと多忙に過ご

しましたが、逆にスキルアップの行き詰まりを感じ、平成20・21年度、県立木曽病院に赴任しました。木曽病院時代は摂食・嚥下や発達支援の仕事に没頭し、幅広く技能を伸ばすことができました。

当センターは特色に富んだ業務を数多く行っています。今後も社会や県民のニーズを汲み取って、果敢に新しいサービスを切り拓いていくことを期待しています。

▶患者さんから
もらった宝物



SEARCH 県リハの特徴 「作業療法科」

特徴①

自動車運転の再開を支援

脳血管障害や脳外傷後の自動車運転では高次脳機能障害が問題になる場合があります、注意力などの評価と運転シミュレータを用いた評価を行います。

作業療法士はOTと呼ばれる、障がいのある方の社会復帰を支援するスペシャリストです！

現在9名の作業療法士が病院と障がい者支援施設に配置されており、主に上肢（手）の機能訓練、日常生活動作訓練、高次脳機能評価・訓練を通して、患者・利用者さんの社会復帰に向け奮闘しています。



特徴②

神経難病の方の
コミュニケーション
機器活用をサポート

医師と共に、コミュニケーション機器やスイッチ適合などの相談に応じています。

特徴③

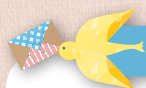
グループ訓練で 社会復帰支援

施設では、利用者同士の交流を図り、障がいの理解を促すため、グループ訓練を実施しています。

特徴④

ふるさと社への 関わり

高次脳機能障がい者の模擬会社「ふるさと社」で、就労につなげる役割を担っています。



ご案内

出前講座 専門職が皆さんのもとへ伺い、お話をいたします！

「リハビリテーション」の専門分野で下記の講座メニューについて、講話や実技により、わかりやすく説明します。

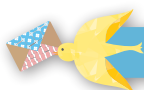
長野県内に在住、在勤、在学する方の20名以上のグループが対象です。時間は1時間程度、開催費用は原則無料です。



◆◆ 講座メニュー ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

- 腰痛予防教室（運動療法及び日常生活動作上の注意点）
 - 転倒予防教室（運動療法及び家屋内のバリアフリーの工夫）
 - 車椅子・杖の選び方、使い方
 - 高次脳機能障がいの方の理解と支援
 - 脊髄損傷の方などの痛みの治療
 - 脊髄損傷の方の排泄ケア
 - 身体の動きを知ってラクラク介護
 - 暮らしを楽にする福祉用具
 - 身体障がいのある方の皮膚トラブルや予防、ケア
 - 神経難病の方のコミュニケーション機器の利用

講座開催にあたっては、主催者（申込者）は、新型コロナウイルス感染症対策に留意の上、申し込みをお願いします。詳しくは、更牛相談室（電話026-296-3953、内線：610）へお問合せください。



お知らせ

●ホームページを「リニューアル」しました。

新年度に合わせて、ホームページを全面リニューアルしました。皆さんが知りたいことやセンターの特徴などを、簡単に調べられるサイトに生まれ変わりました。

スマホでも見るができます。是非一度ご覧ください。

長野県立総合リハビリテーションセンター

Q 検索



外来診療案内

令和3年4月現在

担当医師	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
脳神経内科・内科										
田丸 冬彦	○		○		○			○		
森田 有紀							○			
整形外科										
関節外科	清野 良文		○	○ 紹介状必要		○ 周術期	○			
	上條 哲義						○			
脊椎外科	立岩 裕	○			○					
	木下 久敏				○ 月2回					
麻酔科										
笠間 進		○				○ 周術期			○	
泌尿器科										
井川 靖彦									○ 月2回	

診療時間

午前 9:00 ~ 12:00
午後 1:00 ~ 4:00

- ◎外来診療は、予約制としています。予めお電話で予約をお願いします。
- なお、脳神経内科・内科及び麻酔科の受診については、事前にご相談ください。
- ◎紹介状が無くても受診できますが、火曜日の午後の診察は、紹介状が必要になります。
- ◎清野医師の外来日に、褥創外来を実施します。事前にご相談ください。



電話による予約受付時間	月曜日～金曜日：午後1時～午後4時
連絡先	☎026-296-3953〈代表〉
備考	土・日・祝祭日は、予約受付を行っていません。

発行：長野県立総合リハビリテーションセンター
編集：広報委員会
住所：長野市下駒沢618-1
TEL：026-296-3953 FAX：026-296-3943
URL：<http://www.pref.nagano.lg.jp/rehabili/index.html>

