



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：当センターの作業療法士と言語聴覚士

CONTENTS 2023.4 第17号

【特集】 県リハが目指すリハビリテーション

<リハビリテーション看護> 病棟看護・皮膚排泄ケア	2
<作業療法科>、<言語聴覚療法科>	3

【報告】 高次脳機能障害支援者養成研修会を開催	4	【今日の一品】 センターの食事から	7
障がい者支援施設より	4	【職員エッセイ】 季節を肌で感じながら徒歩通勤	7
【質問にお答えします】 食事・栄養について	5	【お知らせ】 外来診療案内	8
【報告】 動画「頸髄損傷者の車椅子の車への積み込み動作」を公開	6		

※ 「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。

特集

県リハが目指すリハビリテーション

01 || 「病棟でのリハビリテーション」

当センター病棟には、主に頸髄損傷や脳血管障害後遺症のリハビリを目的とした患者さんが入院されています。入院患者さんは比較的若い方が多く、社会復帰や就労を目指してリハビリに励んでいらっしゃいます。私たち看護師は障害を抱えながらも退院後患者さんが望む生活が送れるよう、一人一人に寄りに添った看護を提供しています。

交通事故や高所からの転落等で頸髄損傷を負った患者さんは、誰が見ても手足に不自由があることは理解してもらえます。しかし、目に見えない後遺症である膀胱・直腸障害はデリケートな部分であるため理解が得られにくいものです。排泄感覚がない場合は、時間を決めて管で尿を採る練習をします。誤った方法を長く続けた場合には命に係わる合併症を引き起こします。体調管理は社会生活を送るうえで重要な基盤です。社会復帰したのちも体調を維持できるように、その人の環境や生活パターンに合った健康管理方法を一緒に考え支援しています。

当センターには、「皮膚排泄ケア認定看護師」と「感染管理認定看護師」がおり、最新で質の高い看護が提供できると自負しています。また、令和4

年度に「地域連携課」が新設され、地域との連携強化が図られ相談環境がより整いました。

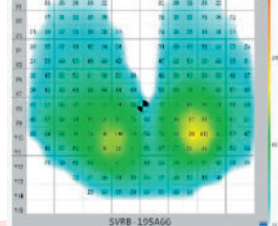
当センターは地域医療構想の中で、急性期治療や回復期リハビリを終えた後、社会復帰を支援する役割を担っており生活期のリハビリを行っています。従来は退院までに外出や外泊を繰り返し行い、家庭生活を経験して困ったことを病棟リハビリで修正して社会復帰をされていました。ここ数年は新型コロナウイルス感染症で制限が多い入院生活のため、ご家族や地域との交流の場が持てない状況ですが、感染対策を講じながら必要な支援が行えるよう職員は知恵を絞りながら活動しています。障害を負っても健康で充実した人生を送るために、ぜひ私たちにお手伝いをさせてください。
(看護部長 東條 加代子)



02 || 「皮膚排泄ケアのリハビリテーション」

皆さんは生活行動で起こる様々な衝撃から身体を護っているのが、「皮膚」であることをご存じでしょうか？私が担う専門分野は皮膚や排泄の看護ですので、リハビリテーションや生活の動きで生じる衝撃やズレ、圧迫、または排泄物などから身体を護る皮膚を安全に、そして健康に保つことを目指して、日々の看護ケアを行っています。

私たちの体を覆う皮膚は、約0.2mmの厚さです。この薄さで皮膚は外からの刺激物を弾き、体温を調整し、水分を保持し、知覚で体を護るなど驚くほど沢山の役割を担っています。皮膚を健康に保つことで、生活行動の安全性は格段に高まります。



▲体圧計測装置による画像

日頃、どんなスキンケアを行っていますか？皮膚は健康でしょうか？皮膚は保湿が大好きです。健康な皮膚は角質細胞間脂質という細胞同士が密着し、石垣のように積み

上がっています。乾燥すると細胞同士が離れてしまい、石垣は崩れて、防御力は低下してしまいます。あなたの皮膚は乾燥していませんか？日頃から皮膚に潤いを与えていきましょう！

皮膚は強い圧迫やズレ、湿気を嫌います。圧迫やズレで「床ずれ」ができ、排泄物で皮膚がふやけることで隙間から入る刺激物により、「炎症」や「感染」などを引き起こします。こうした症状が起きたとき、「どうしてできたの？」と考える事が、実はとても大事です。原因を除かずに過ごすことで、皮膚は繰り返し傷ついてしまうからです。

当センターでは、皮膚への体圧を機械で測定することで視覚化し、皮膚トラブルの原因を評価するケアも行なっています。一緒に皮膚を健やかに保つ方法を考え、生き活きとした生活を送ることを目指しましょう。

(看護部 皮膚排泄ケア認定看護師 植木 敬子)



03 Ⅱ 「作業療法科で取り組んでいる業務とこれから…」



作業療法科では、病院と障がい者支援施設で業務を行っています。

病院では、①脳や脊髄の病気や怪我などで障害のある方に対する上肢機能訓練、日常生活

活動作訓練（使いやすい道具（自助具）の作製も行います）、②高次脳機能障がいのある方に対する注意や遂行機能などの訓練、自動車運転再開のための評価、③神経難病の方に対する意思伝達装置の操作練習などを行っています。

また患者様・利用者様の家庭復帰に向けて、理学療法士と共にご自宅の家屋環境調査を行い、住宅改修や福祉用具の提案を行っています。

障がい者支援施設では以上の支援に加え、退所後の生活を見据えて地域生活や就労へ向けた訓練なども行っています。また当センターは県内に4か所ある「高次脳機能障害支援拠点病院」の一つであり、模擬会社（ふるさと社）活動を通じた訓練を行っています。ここでは高次脳機能障がい者の就労や家

庭復帰などの社会復帰に向けて、朝から夕方までの決められたスケジュールの中で、生活リズムを整えながら、個別訓練や集団活動を通して障害を補うための手段の獲得や自己認識を深めるための訓練を実施しています。

作業療法科ではこれからも、身体障害、高次脳機能障害等、どのような障害があっても、その人らしく社会で生活できるよう、訓練や支援を提供したいと考えています。

（作業療法科長 竹内 晴美）



▲作業療法訓練場

04 Ⅱ 「言語聴覚療法科が目指すリハビリテーション」

言語聴覚療法科では言語聴覚士が、脳血管疾患、神経変性疾患、頭部外傷や先天性疾患等で、言葉や耳の聞こえに問題があったり、食事が食べられなくなる等の困難を抱えた方に対して、様々な方法でリハビリテーションや支援を行っています。失語症、構音障害、高次脳機能障害、摂食嚥下障害、発達障害等の症状・障害を持った方を対象としています。

当センターでは特に、コミュニケーション能力や高次脳機能障害の改善を目標としたリハビリテーションに力を入れています。リハビリテーションを開始する時期は、受傷されてすぐの方から数年経過された方まで、幅が広い傾向にあります。これはコミュニケーション機能の問題は長期に渡り、かつ回復に時間がかかってしまうためです。しかし、コミュニケーションは社会生活を送るうえで重要な手段ですので、リハビリテーションの必要性は高いといえます。



言語聴覚療法科は、これからも一人一人の方と丁寧に向き合い、当センターでの治療やリハビリテーションが終わった後、自分らしい生活を構築できるように支援をしていきたいと考えています。

（言語聴覚療法科 言語聴覚士 石巻 晃）

報告
Report

高次脳機能障害支援者養成研修を開催しました

高次脳機能障害支援対策協議会 小委員会

昨年12月、県内の医療機関、障がい者総合支援センター、介護支援施設、市町村、保健福祉事務所等の支援者を対象として、「高次脳機能障害支援者養成研修」を県庁障がい者支援課と共に開催しました。

まず小委員会のメンバーで「高次脳機能障害支援・指導者養成研修会（基礎研修）」（国立身体障害者リ

ハビリテーションセンター主催）を受講しました。

今年度はその中で、①高次脳機能障害とは、②高次脳機能障害のある方に対するリハビリテーションと対



応方法について、③失語症とコミュニケーション支援、④高次脳機能障害の方の制度利用、の4講義を病院部門の小委員が講師となり行うこととしました。

12月10日（土）にライブ配信を行い、その後はオンデマンドで配信しました。参加者はライブで23件（1件で複数名の視聴あり）、オンデマンドでは400名を超えました。

参加者へのアンケートでは、「すぐに日常の業務に活かせる」などの声が寄せられ、高次脳機能障害に対する支援のニーズが多くあることを実感しました。

高次脳機能障害のある方が地域社会の中でその人らしく生活するためには、家族以外にも多くの支援者が必要です。今後も高次脳機能障害支援拠点病院として、このような研修会の開催など、地域に対して支援の輪を広げる取り組みを継続していきます。

障がい者支援施設の活動から

リフレッシュしていただける活動を

支援部（障がい者支援施設）では、現在、利用者の皆様に新型コロナウイルス感染症対策の一環として、原則、外出・外泊をお控えいただいておりますが、制約のある生活が長く続いているため、利用者の皆様に少しでも気分転換していただこうと思い、色々な行事を開催しています。

4月、駐車場の桜をみんなで楽しみました。桜の他に桃やスマレがきれいに咲いていて、春の訪れを感じました。

8月には、密を避けるため2日間に分けて花火大会を行いました。吹き出し花火、ナイアガラ花火を鑑賞した後は、手持ち花火を一人ずつ楽しみまし

た。利用者の皆様からは、「楽しかった」「20年ぶり位に花火をやった」との声をいただきました。

11月にはドライブを行い、城山動物園や妻科の足湯などに行きました。参加された利用者様からは、「子供の笑い声やはしゃぐ声が聞こえて穏やかな時間を過ごせた」「もっと外に出たい。動物園は大人になってから行く機会がなかったので新鮮だった」などの感想がありました。

新型コロナウイルスによる影響が長期化していますが、この様な活動を通して、利用者の皆様に少しでもリフレッシュしていただければと考えています。



▲お花見の様子



▲花火大会の様子



食事・栄養について

当センターの利用者・患者の皆様から、よく聞かれることについてお答えします。



Q. 1日に必要なエネルギー量はどのように決めるの？

A. 年齢、性別、身長、体重、身体活動量から計算して決めています。

必要エネルギー量
(kcal)

=

標準体重(kg)
=[身長(m)]²×22

×

身体活動量
[kcal/kg(標準体重)]

25~30	軽い労作(デスクワークが多い職業など)
30~35	普通の労作(立ち仕事が多い職業など)
35~	重い労作(力仕事が多い職業など)

Q. バランスの良い食事ってどんな食事？

A. 必要な栄養素を摂るために、主食・主菜・副菜を基本にさまざまな食品が組み合わさった食事です。当センターも、栄養のバランスと減塩を考えた食事を提供しています。



主食・主菜・副菜のそろった食事ってどんな食事？

副菜
各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、芋、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを使った料理

主菜
たん白質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

主食
炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

当センターの食事

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。

Q. 減塩は本当に必要なの？

A. 食塩の摂り過ぎは、高血圧や心疾患、脳卒中、腎機能低下などのリスクを高めます。これらを予防するために減塩食が推奨されています。大人の男性で1日目標量7.5g未満の場合、塩分が5~6g含まれるカップラーメンを1個食べると軽く1日分の塩分を摂ってしまいます。日々の食事の中でほんの少しでも減塩への意識を持つことと、薄味に慣れていくことが大切です。

日本人の食塩摂取目標量(1日当たり)



高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防: 6g未満
※厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年度版」より

Q. おやつはどれくらいなら食べていいの？

A. おやつは、量やエネルギーが多すぎると、食事のリズムやバランスがくずれてしまうので、1日200kcal以内を目安にしましょう。おやつは、必ずしもお菓子とは限りません。果物や乳製品もおすすめです。お菓子はエネルギーの高いものが多いので気をつけましょう。

大切なのは食べ過ぎないことと、時間を決めて食べることです。どんなものを食べたらよいか考えながら食べるのが大切です。

1日、200kcal以内を目安に



質問等があれば、お気軽に「栄養課」までお問合せください。

報告
 Report

動画「C6 頸髄損傷者の車椅子の自動車への積み下ろし方法」を公開しました！

理学療法科では、障害別の運動方法、日常生活・社会生活に必要な動作方法などの動画を定期的に制作し、当センター YouTube で公開しています。

YouTube チャンネルには、令和 5 年 1 月現在で 1,000 人以上の皆様にご登録いただき、自宅でできる人工股関節全置換術のストレッチ、スタンディングエクササイズは 2 万回再生となりました。私たちの動画が少しでも皆様のお役に立ててうれしいです。

今回は前回の続編となる『C6 頸髄損傷者の車椅子の自動車への積み下ろし方法』の動画を制作いたしました。



- C6 頸髄損傷レベルでの「できる動作」と「できない動作」の説明
- 理学療法士による車椅子の「自動車への積み下ろし」の実演、積み下ろしのポイントを分かりやすく解説
- 自動車シートスライドレバーとリクライニングレバーの工夫
- 実際の患者様の車椅子の「自動車への積み下ろし」の様子

構成



▲理学療法士による解説場面

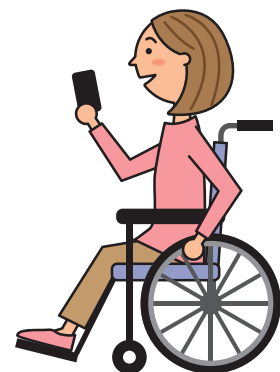


▲背シートの倒し方の解説場面



▲患者様の実演場面

YouTube 動画は、
こちらから



車椅子の自動車への積み下ろしについては様々な方法がありますが、今回は一例をご紹介していますので、参考としてご覧になっていただければ幸いです。

(理学療法科 理学療法士 宮下 祐輔)





厚揚げは、栄養価がとても高い食材で、特にたんぱく質やカルシウム、マグネシウム、イソフラボンが豊富に含まれています。これらの栄養素は生活習慣病や肥満予防、免疫力のアップや疲労回復に効果的だといわれています。



厚揚げのピザ風

作り方

材料 (2人分)

厚揚げ・・・1枚 (200g)

下味

塩・少々/こしょう・少々

玉ねぎ・・・1/2個 (50g)

ピザソース・・・大さじ1 (18g)

ピザ用チーズ 20g

ドライパセリ・・・少量



パン生地の代わりに厚揚げを使うことで、エネルギーと糖質を抑えることができ、たんぱく質を豊富に摂ることができるヘルシーなピザです。

①厚揚げは、厚みを半分に切り、食べやすい大きさに切ったら、ペーパータオルで余分な油と水分を取り、全体に下味をつける。

②玉ねぎは、薄く切る。

③オーブントースターの天板にオープン用シートを敷き、厚揚げは白い切り口を上にして置く。ピザソースを塗って玉ねぎをのせ、ピザ用チーズを散らし、8～10分焼いて出来上がり。

※機種によって、加熱時間や温度に差が出る場合があります。様子を見ながら加熱してください。

(1人分栄養価)

エネルギー	161Kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	10.4g
食塩相当量	0.6g
食物繊維	0.9g

Point

- ★魚焼きグリルに、アルミホイルを敷いて焼いても、同じように作れます。
- ★油が気になる方は、厚揚げに熱湯をかけて油抜きし、水分を切ってから調理してください。
- ★ピザソースの代わりに、トマトケチャップを使ってもおいしくできます。
- ★上にのせる具材は、ピーマンやトマト、ツナ、ベーコンなど、お好みのものをのせてもおいしいです。

Essay of the staff

職員エッセイ



「季節を肌で感じながら徒歩通勤」

放射線技術科長 安藤 敬史

当センターは自宅から4.5キロ程の距離。子育ても終わり時間に余裕ができたため、片道50分の徒歩通勤を試みようとして始めて6年が経過しました。通勤であれば運動のためにわざわざ時間を作る必要もなく、毎日のルーティンに組み込むことで継続しやすくなるだろうと家族に伝え、無理のない範囲で続けています。

徒歩通勤を始めて良かったことは、季節を肌で感じることです。特に春は雪解けが進み、草木の芽吹きや梅や桜、菜の花、りんごの開花が当センター周辺で楽しむことができ、自然を感じ気分転換になります。歩いている時は、いろいろなことに思考を巡らすのに集中できる時間でもあります。また、仕事中に気づいた事等を歩きながら頭の中で整理し、それをスマートフォンのメモに残し職場で提案しています。

ここまでは表向きの理由で、いつお誘いがあっても、帰りに寄り道したくなくてもいつでも飲みに行ける、というのが徒歩通勤を始めた本当の理由です。一度家に帰るとなかなか出にくいのも正直なところ、それが新型コロナウイルス感染症のため飲み会のお誘いも

激減し寂しい限り。徒歩通勤も何度か止めようと思ったことがありました。でも何故かそのタイミングで職場の人に「まだ歩いていますね」と言われると止めるに止められず現在も続けています。

徒歩通勤による減量も期待しましたが、歩くとお酒も食事よりも一層美味しく感じるようで、ほとんど効果はありません。摂取カロリーと消費カロリーのバランスは難しいと感じる毎日です。

この原稿を書いているのは1月、寒さで徒歩通勤が最も辛い時期です。この「ながの県リハだより」が発行される時には春を感じる季節になります。その頃には感染症の心配をしなくてもよくなることを願いつつ、自然を感じながら体力作り、健康増進に向けて習慣になった歩くことを続けようと思います。



外来診療案内

令和5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	○				○		○	○		
整形外科										
外関科節 清野 良文			○		○		○			
脊椎外科 立岩 裕	○						○			
木下 久敏					○ 月2回					
麻酔科										
笠間 進		○							○	
泌尿器科										
井川 靖彦									○ 月2回	

※諸事情により、担当医師が変更・休診となる場合がございますので、ご了承ください。

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。
- ◎清野医師の外来日に**褥瘡外来**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：<https://www.nagano-reha.pref.nagano.lg.jp>

