



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：病棟での避難訓練の様子

CONTENTS 2023.10 第18号

【特集】 災害に強い施設を目指して

＜水害対策に関する提言＞－社会福祉施設等の水害対策検討会議から－ 2

＜障がい者支援施設＞＜病棟＞－水害を想定した避難訓練を実施－ 3

【報告】 高次脳機能障害患者・家族の会を開催 4

障がい者支援施設より 4

院内感染対策研修会を開催 5

【お知らせ】 長野市骨粗しょう症検診について 5

【質問にお答えします】 新型コロナウイルスの5類移行について 6

【今日の一品】 センターの食事から 7

【職員エッセイ】 私の保護猫活動 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。

特集

災害に強い施設を目指して



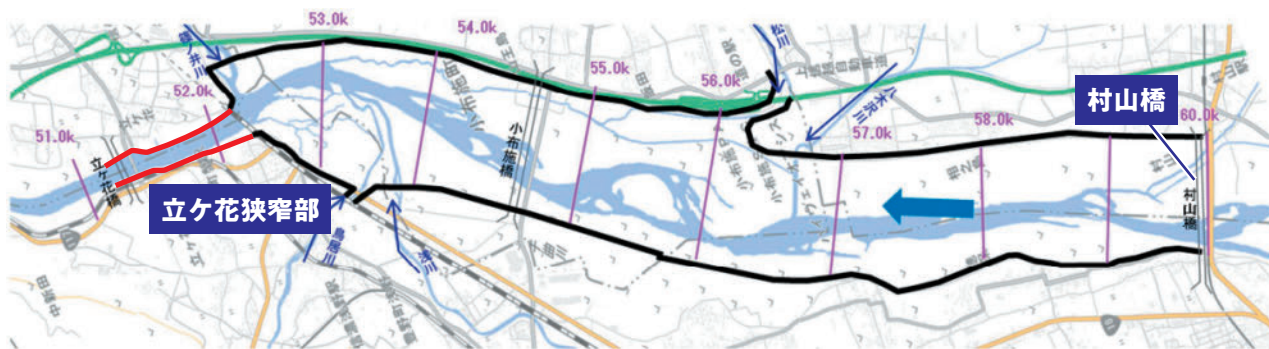
水害対策に関する提言

—社会福祉施設等の水害対策検討会議から—

所長 清野 良文

令和元年の台風19号被害から間もなく4回目の秋を迎え、台風の傷跡もほとんど目にするのがなくなりました。堤防の強化工事も進んで閉鎖していたショッピングモールも再開し、安心感が広がってきているのではないのでしょうか。

千曲川は大町-松本地方からの犀川、小海-佐久地方からの千曲川の水が全て善光寺平に集まってきますが、その水が一気に集中して流れの律速となっている場所を「立ヶ花狭窄部」と呼んでいます。



この立ヶ花狭窄部を通過する千曲川の流域面積は6,448平方kmで、この流域に平均10mmの降雨があった場合、その雨量は諏訪湖の貯水量に匹敵するとのこと。令和元年の台風19号の総降雨量は、大町-松本：100-140mm、長野上田-聖高原：140-250mm、軽井沢-佐久：310-410mmとなっており、平均を200mmと仮定すると諏訪湖20杯分の雨が半日ほど降ったこととなります。森林等の保水力が限界に達した後、千曲川流域の平均降水量が10mm増えるごとに、立ヶ花狭窄部に諏訪湖1杯分の水が流入してくる計算になります。

現在まで、国土交通省が中心となって、立ヶ花狭窄部影響区間の「粘り強い河川堤防の整備」が進んでおりますが、想定を超える雨が降れば堤防からの越水は避けられません。現在の堤防整備は、越水しても決壊までの時間を少しでも長くするためのものであり、決して決壊しないものではないことを認識した上で、私たちは準備をする必要があります。

台風による浸水被害を振り返る目的で長野県が中心となって、令和4年8月から3回に分けて社会福祉施設等の水害対策検討会議が開催されました。福祉施設や病院、持病や障がいをもった方々への水害対策への提言が、県のホームページに動画やPDFファイルとしてまとめてあります。是非インターネットで検索してみてください（長野県 社会福祉施設 水害対策検討会議で検索 <https://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-fukushi/220823suigaitaisaku1.html>）。

特に持病を持つ方が、大型台風が近づいて来る際にすべきこととして、①浸水、停電、断水を念頭に、車のガソリンを満タン、飲料水を確保②処方薬は最低2週間分確保して、薬手帳、病院の受診カードとともに保管。通院中の病名や過去に受けた手術、受けている障がい福祉・介護保険サービス等を一覧表にまとめておくことをお勧めします。

水害が差し迫ってからの避難は難しいため、上記提言を参考にいただき、大型台風が近づくたびに訓練も兼ねて災害への準備を重ねてみてください。

【長野県社会福祉施設等の水害対策検討会議】委員

※令和4年度中に3回の会議で検討し、令和5年3月に提言

水害を想定した 避難訓練を実施して

障がい者支援施設

障がい者支援施設では、6月30日に、垂直避難技術取得と防災意識の向上を目的に避難訓練を行いました。水害が予想される場合、帰宅できる利用者さんは帰宅し、帰宅困難な1階利用者さんは2階へ避難して頂くこととなります。1階利用者さんには入所の段階から、2階に垂直避難用居室を用意しています。

避難訓練では、まずは職員が1階利用者さんを2階へ避難誘導し、その後、職員が利用者さんのベッドと床頭台を2階へ移動しました。

当センターでは、令和元年10月に台風での水害を経験しています。その時の教訓を生かし、今回の訓練では、日常生活で最低限必要な利用者さんの食食用自助具を2階へ移動させました。1階食堂にある利用者さんの自助具は、本人用に調整されたものであり、水害で流されてしまえば代替りのものが用意できず、避難後の食事が難しい状況となってまいります。



自然災害は、いつ起こるかわかりません。常に利用者さんの安全を最優先に考え、災害に強い施設を目指してまいります。

病棟

病棟では、6月19日に、水害に対する避難誘導技術の習得と、防災意識の向上を図ることを目的とし、避難訓練を行いました。

準備段階として、水害が予想される場合は、帰宅できる患者さんには速やかに帰宅していただき、帰宅が困難な患者さんは、安全な場所へ避難できるよう調整をします。それに基づき、今回は、1階病棟から2階病棟、3階へ患者さんと医療物品の垂直避難を実施しました。



人命救助が最優先ですので、まずは患者さんを安全な場所へ避難誘導し、その後患者さんの私物や、高額な医療物品の移動を行いました。センターの建物は古いため、エレベーターが狭く、数も少ないことから、ベッドの上に荷物をのせて移動する方法が効率的であるとの意見がありました。また、訓練での反省を活かし、患者さんの荷物もスムーズに移動できるよう、テーブル、テレビ台にも記名することとしました。

災害が起こった後からの対応ではなく、平日頃から災害を想定し、実現性のある防災訓練の実施、環境・物品の整備、臨機応変に対応できる能力、危機管理体制の整備等、災害に対する備えが重要であると考えています。

自然災害はいつ起こるかわかりませんので、常に入院患者さん、職員の安全を最優先に考え、災害に強いセンターを目指してまいります。

報告
Report

「高次脳機能障害患者・家族の会」を開催しました

この会は年4回の開催を予定しており、今年度の1回目は6/10（土）に行われました。患者さんご自身とご家族合わせて約40名、職員は13名が参加しました。

はじめに「高次脳機能障害について」当センターの田丸医師による学習会を行いました。知識のおさらいになったり、新たな発見があったり短時間の中でわかりやすい学習会の内容であるとのこと意見を頂きました。

学習会のあとは、患者さん同士、ご家族同士にグループ分けしてコミュニケーションを取る時間になりました。それぞれの状況を分かち合えて、活発な意見交換が行われました。意見交換の中で、特に就労についての興味、話題が多く挙がったため、次回は就労をテーマに学習会を予定します。



参加すると必ず何か得られるものはあると思います。「ストレスが発散できた。」「他の人の状況を知ってうちも頑張らないと。」など今回も前向きな感想も聞かれました。興味のある方は、ぜひ一度参加されてみてはいかがでしょうか。

障がい者支援施設より

「視覚障がいのある方への訓練について」

障がい者支援施設では、視覚障がいのある方への生活訓練として、歩行訓練（注1）、コミュニケーション訓練（注2）、日常生活動作訓練（注3）を行っています。

当施設では、『視覚障害生活訓練等指導者養成課程』を受講した生活支援員が、視覚障がいのある方の生活訓練を担当しています。

歩行訓練では、^{はくじょう}白杖の操作や屋内移動方法などの技術を繰り返し練習して単独で歩行できることを目指していきます。同じ道路を往復する際にも、行きと帰りで目印が変わるなど、歩行環境が変わります。

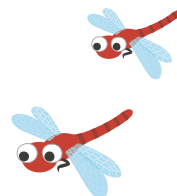
白杖操作の基本的な技術を習得したうえで、目的地までの目印や留意点などを一緒に確認することが必要です。そのため、最終的にはご本人のお住まいの地域に出向いて、自宅周辺の道路環境に沿った訓練や行きたい場所までの経路を考慮した訓練を行っています。

コミュニケーション訓練、日常生活動作訓練では、現在は音声パソコン操作とスマートフォン操作の訓練を受ける方が多くなっています。

（注1）手引き歩行（歩行介助）、白杖歩行など

（注2）点字、パソコン（スマートフォン）、すみ字（紙に印刷または書かれた文字）など

（注3）身辺管理（食事動作、トイレの使い方、整容、金銭管理など）、家事動作（調理、洗濯、掃除）



報告
 Report

「院内感染対策研修会」を開催しました

感染対策委員会

当センターでは毎年2回、全職員を対象に感染対策について理解を広げるため、院内感染対策研修会を開催しています。コロナ禍でここ数年は動画研修や書面開催が続いていましたが、今年度は4年振りに第1回を7月12日に集合形式で開催し、60名の職員が参加しました。

最初に薬剤師から、「抗菌薬適正使用の取り組みについて」をテーマとし、当所での抗菌薬使用に関する取り決めや、特殊抗菌薬を使用する際の使用届について説明がありました。

続いて、看護師から「所内の新型コロナウイルス感染症への対応について」および「標準予防策」をテーマとして説明がありました。標準予防策については、説明後に手袋とエプロンの着脱演習を行いました。手袋に赤い絵の具を塗り、汚れが付いていると想定し、周囲や自分自身を汚染しないためにはどのように脱衣をしたらよいか考えながら、正しい着脱方法を学びました。



研修会後のアンケートでは、「見るだけでなく、実際にやってみることでとてもわかりやすかった。」「絵の具を使うことで視覚的に汚れが捉えられてよかった。」等の感想をいただき、久しぶりの集合形式での研修会は有意義なものとなりました。

今後も患者さんに安心・安全な医療を提供できるよう今回の研修で学んだ事を病院全体で実施し、感染予防に努めてまいります。



お知らせ

「長野市骨粗しょう症検診」の実施について

今年度から、長野市の骨粗しょう症検診を当センターでも実施しております。(対象者は長野市に居住、住民登録があり、受診日に満40・45・50・55・60・65・70歳かつ、職場等で受診の機会がない女性を対象としています)

当センターの検査はDXA法という方法で、背中(腰椎)、太ももの付け根(大腿骨近位部)で測定します。他の方法の骨密度検査と比べて精度の高い検査方法で、かつ、低被ばく・短時間で、患者さんにやさしい検査です。検査用のベッドに寝て、測定中は動かないようにしていただくだけで、息止め等の必要はありません。検査時間は5～10分程度で痛みもありません。

予約を受け付けておりますので、当センターで骨粗しょう症検診を受けてみませんか。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

詳細につきましては、当センター代表電話(☎026-296-3953)へお問い合わせください。

◇◇ 当センターホームページに概要を掲載していますのでご覧ください ◇◇

- **お知らせ** ● 「2023.06.09 **お知らせ** 長野市 骨粗しょう症検診のお知らせ」
- **ブログ** ● 「2023.06.09 **ブログ** 夏です🍉骨密度検査はじめました」



質問にお答えします!



新型コロナウイルスの 5類移行について

「5月8日に新型コロナウイルス感染症は感染症法上5類になったけど…」にまつわる、当センターの患者・利用者の皆様から寄せられた質問にお答えします。



感染管理認定看護師
小沼 百合子

Q. 5類って何?

A. 5類とは、感染症法上の分類です。新型コロナウイルス感染症は2類相当に分類されていました。2類では、患者や濃厚接触者に対して行動制限や隔離対策を法律に基づき要請していましたが、5類移行後は行政の関与が無くなり個人・事業者の判断に委ねられるようになりました。しかし、5類移行とともにウイルスが変化したわけではありません。

Q. 感染対策を続ける必要はあるの?

A. 地域で流行している時は感染対策を強化した方がよいです。流行状況については毎週水曜日に長野県の感染症情報が発表されます。水曜の夕方のニュースや、木曜日の朝刊で情報を得ることができます。



長野県HP感染症情報

Q. 日常から行える感染対策はどんなのがあるの?

A. 新型コロナウイルス感染症だけではなく感染症対策の基本は同じです。手を介して移る感染症は多くあります。外出後は手洗いうがい、食事前後やトイレ後は手洗いを行いましょう。定期的な室内換気、清掃も大事です。冷暖房を使用する季節の部屋の換気は、30分に一回窓を開けるよりも窓を少しだけ開けたままにしておく換気方法の方が、室温が急激に変化せず体への負担が少なく済みます。換気が難しい場合は、サーキュレーター等を使用し室内に気流を作るのも有効です。

同居家族に発熱や風邪症状がでたら、家庭内でも接触はできるだけ減らしましょう。お互いにマスクを着用し、食事は必ず時間か空間かどちらかを分けることが望ましいです。

介護が必要な場合は、主介護者を決めてその人が介護を行うのがよいです。



Q. リハビリセンター内の対応はどうなっているの?

A. 当センターを利用している患者・利用者の皆様は、重症化のリスクのある方々が多くいらっしゃいますので、風邪症状があってもなくても、すべての方々に施設内ではマスクの着用をお願いしています。面会等で当センターに見える際は、来所前に体調確認を行い、発熱、風邪症状等があり体調がすぐれない場合は御遠慮ください。

施設内では
マスク着用をお願いします





これからの季節にぴったりなさつまいもと鶏肉の甘辛味のおかげで、ボリュームがあり食べごたえもあります。この1皿で必要な栄養素がしっかり摂れるバランスの良いメニューです。

是非、さつまいもが美味しい季節にお試しください。



鶏肉とさつまいもの甘がらめ

… 材料 (2人分) …

- さつまいも …… 120g(中位1/2本)
- 鶏もも肉(皮なし) …… 150g
- 下味 {
 - おろし生姜 …… 2g(小さじ1/3)
 - 酒 …… 2g(小さじ1/3)
 - しょうゆ …… 2g(小さじ1/3)
- 片栗粉 …… 8g(小さじ1弱)
- 油(揚げ用) …… 適宜
- {
 - ピーマン …… 40g(大1個)
 - 人参 …… 40g(中1/2本)
 - 油(炒め用) …… 2g(小さじ1弱)
- (A) {
 - しょうゆ …… 10g(小さじ2弱)
 - 砂糖 …… 6g(小さじ2)
 - 本みりん …… 6g(小さじ1)



秋が旬のさつまいもは、ビタミンCや食物繊維を多く含み、鶏肉は、高たんぱく・低脂肪・低カロリーの食品です。

Point ……

- ★鶏肉は、フライパンに油を敷き、揚げ焼きにしても大丈夫です。
- ★野菜は、きのこ類や玉ねぎ、ズッキーニなど、お好きな野菜を入れてもおいしくいただけます。
- ★味付用のしょうゆを味噌(同量で可)に変えると、違った味わいのおかずになります。

… 作り方 …

- ①さつまいもは一口大の乱切りにし、水に5分さらす。水気を軽く切って耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけてレンジで3~5分加熱する。箸がさせるやわらかさになればOK。
- ②ピーマン、人参は一口大に切り、人参はレンジで3~5分加熱する。
- ③鶏もも肉は一口大に切り、下味をつけたら片栗粉をまぶし、180℃の油で5分程揚げる。
- ④鍋に油を入れ、ピーマン、人参を炒め、(A)の調味料を加える。ひと混ぜしたら、さつまいも、鶏肉を加え、調味料を全体にからめるように炒めて出来上がり。

(1人分栄養価)	
エネルギー	195Kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	9.8g
食塩相当量	0.9g
食物繊維	2.4g

Essay of the staff

職員エッセイ



「私の保護猫活動」



看護部長 東條 加代子

数年前の帰り道、当センター駐車場で茶トラ×白の子猫に出会いました。雨に濡れていて弱っている様子で私の後を鳴きながらついてきました。とても人懐っこく家に連れて帰ろうとも思いましたが、犬がいるため連れて帰るわけにいかず、「心優しい誰かさん」に拾われることを信じて後ろ髪をひかれつつ帰宅しました。そのことを、家族に話すと連れてきて欲しかったと言われ、「明日、あの子に会ったら連れてくるよ。」と約束し保護することを決意しましたが、その猫と再会することはありませんでした。

今度、出会ったら必ず保護すると心に決め、テレビの保護猫活動番組やYouTube動画でミルクのあげ方、トイレのお世話や病気について勉強し簡単な活動ではないことを知りました。ときどき出会った猫たちもいましたが警戒心が強く保護出来ずにいました。

運命の日は突然訪れました。昨年夏休み実家に遊びに行くと、母が物置で子猫の声が聞こえると話しました。慌てて見に行き声をかけると生後間もな

いキジトラの子猫が必死に鳴いて近づいてきました。母猫が近くにいないかもしれないから連れてくるなと言われてしばらく様子を見ることにしました。昼食後、また覗き込むと後を追いかけてきます。真夏の炎天下、夕方になっても母猫は現れず必死に鳴きながら近づいてきます。迷いましたが、センター駐車場の出来事を思い出し保護することに決めました。

帰り道ミルクを買い、家族、親族交替で夏休みをとりお世話をすくすく育ちました。いたずらっ子で甘えん坊のうちの子は親戚みんなのアイドルとなりました。

犬派だった私がこの年になり猫のかわいさをあらためて知り、猫派の友人と猫談議で盛り上がっています。ちなみに後で知ったことですが、リハセンター駐車場の子猫は「心優しいセンターの職員」に無事保護され元気に暮らしています。愛猫家の方ご安心を。



外来診療案内

令和5年10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										
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		○							○
リハビリテーション科										
	加藤 雄大	○								
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^{しよくそう}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：長野市大字下駒沢618-1
TEL：026-296-3953 FAX：026-296-3943
URL：<https://www.nagano-reha.pref.nagano.lg.jp>

