No.19

Nagano Prefectural General Rehabilitation Center

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：外来スタッフ

CONTENTS　2024.4　第19号

【特 集】「リハビリテーション科とは」
＜自分らしく生きるための総合的アプローチ＞ …… 2
＜リハビリテーション科　加藤医師へのインタビュー＞ …… 3

【報 告】1年間のレクリエーションを振り返って …… 4
令和5年度北信地域高次脳機能障害研修会を開催しました …… 5
看護実習生を受け入れています …… 5
リハビリバンドコンサート開催 …… 6
【お知らせ】出前講座のご案内 …… 6
【今日の献立】センターの食事から …… 7
【お知らせ】『義肢装具外来』はじめました …… 7
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

# 「リハビリテーション科」とは

## 自分らしく生きるための総合的アプローチ

次長（医師）
立岩　裕

リハビリテーション（rehabilitation）の語源は、re（再び）＋habilis（人間にふさわしい）＋tare（状態にする）というラテン語で、「権利、資格、身分の回復」という意味で使われてきた長い歴史を持った言葉です。現在では、「自分らしく生きること」などの広い意味を持ちます。病気や外傷が原因で、心身の機能の障がいや生活上の支障が生じたときに、患者さんや生活する環境を対象に、多数の専門職種がチームとなって連携して問題の解決を支援する、この総合的なアプローチを担うのがリハビリテーション科です。医療チームを構成する職種には、医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、義肢装具士、管理栄養士、臨床心理士、社会福祉士などがあります。リハビリテーションの目標である「自分らしく生きること」のためには、患者さんご自身が「自立性」を高める努力を継続されることが大切ですが、患者さんを取り巻く課題は多様です。定期的に全職種によるケースカンファレンスを開催して、それぞれの職種が専門的な視点からとらえた課題を総合し、得られた全体像を共有して、有効な支援となるように努めています。

外来看護師長
三浦　美和

当センターには、「脳血管障害による麻痺」「高次脳機能障害」「神経難病による身体的機能の障害」「整形外科疾患による身体的機能の障害」など、様々な障がいを抱えた方が通院しています。

病院内には上の図にある専門的な職種がチームとなり、連携して患者さんの抱えている課題を解決できるようにリハビリを行っています。退院してからも、実際に生活してみると様々な課題が見えてきます。外来看護師は、病気によって障がいを抱えた患者さんが安心して家庭復帰や社会復帰ができるよう、医療や地域の福祉サービスを活用できるように、橋渡し役となり調整しています。患者さん一人ひとりの体調に気を配り、生活習慣・社会的役割・価値観や思いを大切にし、関わりを持つよう心掛けています。また、障がいを抱えた患者さんをサポートする家族の思いも伺いながら、調整しています。

障がいを抱えながらも、患者さん一人ひとりが在宅で暮らし続けることができるよう、支援していきます。お体のことや今後の生活で困っていることがありましたら一人で悩まず、いつでもご相談ください。

# 加藤医師に インタビューしました！

今回は令和５年４月から当センターのリハビリテーション科医として働く、加藤医師に気になるいろいろを聞いてみようと思います。

※看護師の北島がインタビュアーとして加藤医師に聞きました。

北島：はじめに医師を目指したきっかけを教えてください。

加藤：中高校生の時に将来を考える中で、「人の役に立つ仕事」に就きたいという思いがありました。母が看護師ということもあり、「医療」は身近な職業だったため、人の役に立てる「医師」という仕事に魅力を感じ、目指すようになりました。

北島：他の医療職になろうと思いませんでしたか？

加藤：母からは理学療法士も勧められました。子供の頃は理学療法士の仕事を見たことがなかったので、想像できなかったですね（笑）

北島：なぜ「リハビリテーション科」を選んだのですか？

加藤：医学生の時にスノーボード中の事故で第12胸椎の脱臼骨折をしてしまいました。その影響で車いす生活となり、このリハビリテーションセンターで訓練をし、社会復帰を目指しました。

加藤：医師国家試験の前で、「これから社会に出ていくぞ」という時だったので、今後医者として仕事ができるのかと不安でした。そんな時、今の清野所長に「リハビリテーション科医」という仕事があることを教えて頂きました。また清野所長は「ここでの訓練を終えて医師になったら、是非リハビリテーション科医として戻ってきてよ」と言われたことはすごく思い出深い言葉でした。

北島：清野所長の一言が加藤医師の道を決めてくださったのですね。

加藤：その言葉と、お世話になったリハビリテーションセンターに恩返しがしたいという思いから、リハビリテーション科医になり、今現在センターで働かせてもらっています。

北島：今後とも、地域の皆様の期待に応えられるよう、一緒に頑張っていきましょう。

▲清野所長とのツーショット

▲外来での加藤医師

当センターホームページの ブログ に詳しく載っています
そちらもご覧ください

報告 Report

# １年間のレクリエーションを振り返って

（障がい者支援施設）

障がい者支援施設では、昨年度１年間を通して利用者さんの気分転換が図れるよう、様々なレクリエーションを実施してきました。

コロナ禍であった４月には、外に出たいという利用者さんの希望を叶えるため、施設に咲いている桜を楽しむ「お花見」をしました。利用者の皆さんは談笑しながら、桜を眺めていました。

９月の中秋の名月では、「お月見観賞会」と「ナイアガラ花火」を楽しみました。その際に施設内の畑で収穫した枝豆を全員で食べながら月が出るのを待ちました。

▲ナイアガラ花火（9月）

▲施設内の畑で収穫した枝豆（9月）

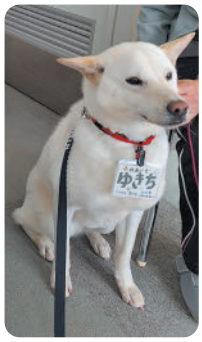
11月には長野県立美術館に行き、庵野秀明（あんのひであき）の企画展示を鑑賞しました。利用者の皆さんは楽しそうに、「また行きたい」「もっと長い時間見ていたい」とお話をされていました。

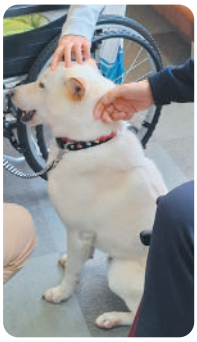
１月には、書き初めを行いました。最初は「利き手ではないため難しい」と苦戦されていましたが、何度も手本を見ながら、徐々に上達され、素晴らしい作品に出来上がりました。

▲県立美術館（11月）

▲書き初め（1月）

２月にはふれあい動物訪問を実施しました。利用者さんは「毎月施設に来てほしい」「毛が柔らかくてかわいい」「お利口さんだね」と目を細め、写真撮影をするなど、楽しそうにされていました。





▲動物ふれあい訪問（2月）

新型コロナウイルスなどの感染症が流行していますが、そうした中でも利用者の皆さんがリフレッシュして頂けるレクリエーションを今後も企画してまいります。

報告 Report

# 令和５年度北信地域高次脳機能障害研修会を開催しました

令和５年11月12日に北信地域高次脳機能障害研修会をサンアップルで開催しました。

研修会では高次脳機能障害を抱える方の就労をテーマとし、当センター石巻言語聴覚士による「高次脳機能障害とは」、当センター伊納作業療法士による「高次脳機能障害の対応方法について」、長野障害者職業センター　風間主任障害者職業カウンセラーによる「高次脳機能障害のある方に向けた当センターでの支援」、ほくしん圏域障害者就業・生活支援センター　湯本主任就業支援ワーカーによる「障害者就業・生活支援センターの役割」についてそれぞれお話しいただきました。

また当センター利用者で､就労されている当事者･家族の方の就労への思いを紹介した後、当センター脳神経内科田丸医師の進行により、上記４名の講師の方とシンポジウムを行いました。

久しぶりの集合研修でしたが、12名の当事者・家族を含め、56名の参加がありました。

高次脳機能障害のある方は若年で、働き先を求めている方も多いです。研修会を通して当事者の方の就労に対する思いを知ることができました。今後もその思いに添えるよう、就労支援機関などとの連携に努めてまいります。

当センターでは県内における高次脳機能障害支援拠点病院の一つとして、当事者の方にも参加して頂けるような研修会を今後も企画･開催していきます。

報告 Report

# 看護実習生を受け入れています

当センターでは、長野看護専門学校から看護実習生の臨地実習の受け入れを行っています。今年度で３年目になりますが、充実した実習にするためにはどのようにすれば良いか、毎回指導者間で話し合いをしています。臨地実習は、学校の講義や演習で学んだ基礎的な力を活用し、看護の実践力を身に付けることを目的として行われます。実際に、看護実習生が血圧や体温測定、清潔ケアなどを指導者の指導の下、患者さんに行います。

今回は11月28日～12月７日の８日間、実習を行いました。実習期間中、患者さんは看護実習生が来るのを楽しみにしており、笑顔も多くみられました。実習最終日には「患者さんと別れるのがさみしい」｢リハビリセンターで実習できて本当に良かったです」という言葉があり、充実した良い実習になったのではないかと思います。

看護実習生と関わることで、私たちも初心に立ち返る良い機会になり、多くのことを学び、自己の成長に繋がっていると感じています。看護の楽しさを伝えられるように、これからも看護実習生との時間を大切に関わっていきたいと思います。

報告 Report

# ♪リハビリバンドコンサート開催♪

令和５年12月10日に、当センターの職員有志によって結成されたバンド（通称リハビリバンド）による「クリスマスコンサート」を開催しました。

患者さんや利用者の方々に参加していただき、一緒に歌を歌ったり手拍子でリズムをとったり、楽しい時間を過ごしていただけたと思います。

仕事終わりの練習なので、なかなか思うような演奏はできないのですが、皆さんに笑顔が届けられるようにこれからも頑張っていきたいと思います。

お知らせ

## 出前講座のご案内

当センターの専門職が各地域に伺って、福祉や介護に携わる職員の皆さんや地域で活動されている皆さんに、「リハビリテーション」に関する講話や実技を行う「出前講座」を行っています。

長野県内に在住、在勤、在学する方で構成される概ね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。

長野県PRキャラクター
『アルクマ』©長野県アルクマ

### ◇◇ 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ヤーフリーの工夫）
- ○颯爽（さっそう）と美しく歩こう
- ○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
- ○コミュニケーション障がいの理解と支援
- ○身体障がいのある方の皮膚ケア
- ○福祉施設における感染症対策
- ○最近の痛みの治療、あれこれ
- ○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
- ○在宅神経難病の方のコミュニケーション機器の利用
- ○脊髄損傷の方の排泄ケア
- ○床ずれを予防しよう／便や尿のお悩み相談

詳しくは、当センターホームページをご覧いただくか、更生相談室（電話026-296-3953）へお問合せください。

## 今日の献立 センターの食事から

栄養課では、患者さんや利用者さんに、日々の生活で季節を感じていただけるよう、また食文化を伝えたいという想いも込めて、四季折々の旬の食材をとり入れた行事食を毎月提供しています。

### 3月 ひな祭り

MENU

- ちらし寿司
- すまし汁
- 炊き合わせ
- お浸し
- 雛菓子

海老をのせて飾りつけたちらし寿司です。

### 4月 花見弁当

MENU

- あさりご飯
- 天ぷら
- 筍の土佐煮
- 菜花お浸し
- 漬物
- 果物
- 桜餅
- 茶碗蒸し

桜餅は当センターの調理員の手作りです。

調理員が、腕によりをかけて作った食事に、行事食カードを添えてお出ししています。

## 『義肢装具外来』はじめました

義肢装具を長年使用していると、経年劣化や身体状況の変化により体に合わなくなってしまい、動作に違和感を覚えたり、痛みを感じる等の問題が生じるケースがあります。

そこで、当センターではこの４月から、一人ひとりの困りごとや不具合について、医師や義肢装具士、理学療法士等が、専門的見地からどのような義肢装具を製作してリハビリテーションをすすめていくか一緒に考えていく外来診療を開始しました。

**①診療日時**：令和６年４月４日（木）　から　　毎週木曜日　午前９時～正午
**②対 象 者**：現在使用中の補装具に対して痛み等の不具合を感じている方
**③担当医師**：清野　良文（総合リハビリテーションセンター所長）
整形外科・リハビリテーション科専門医

**④予約方法**

８ページ「外来診療案内」と同様の方法で予約できます。

※１　診療にあたり、担当医からの紹介状が必要となりますので、他院で義肢装具を製作されている場合、まずは製作元の病院または業者にご相談ください。

※２　来院時、過去から現在まで使用している義肢装具を持参してください。

**⑤費　　用**：医療保険の１～３割の範囲内

## 外来診療案内

令和６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** | | | | | | | | | | |
| 田丸 冬彦 | ○ | | | | ○ | | | ○ | | |
| 星野 優美 | | | ○ | | | | | | | |
| **整形外科** | | | | | | | | | | |
| 外科 関節 清野 良文 | | | ○ | | ○ | | ○ | | | |
| 脊椎外科 立岩　裕 | ○ | | | | | | ○ | | | |
| 脊椎外科 木下 久敏 | | | | | ○ 月１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褥瘡（じょくそう）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