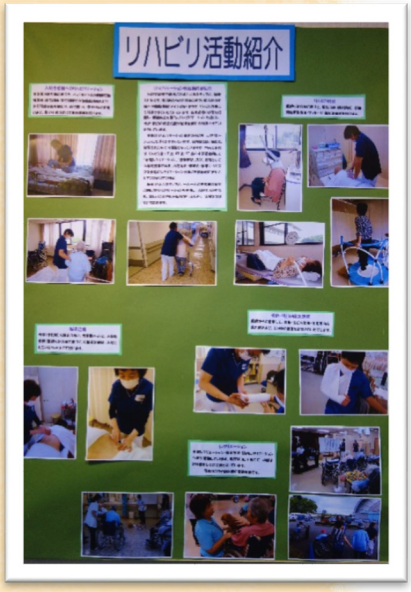
プシュケ

清和だより

第９４号



展示会
８／６（土）～８／２１（日）
１階廊下と各病棟にて
患者様の作品・活動紹介の
展示を行いました

理学療法士ってなに？

〇理学療法士とは

理学療法士はPT(Physical Therapist)とも呼ばれています。ケガや病気、加齢などで身体が不自由な人に対してリハビリテーションを行い、日常生活を支援する医学的リハビリテーションの専門職です。

理学療法の直接的な目的は運動機能の回復です。何らかの原因により運動機能が低下した人を対象に不自由な部分にアプローチを行い、機能の維持・向上を目指します。そして医師や看護師、医療相談員といった他職種と連携し、ADL(日常生活動作)やQOL(生活の質)の向上を最終的な目標としています。病院以外ではスポーツ分野でも理学療法士の活躍がみられ、プロスポーツ選手に対しトレーニングの指導や体調管理を行う場合もあります。

～理学療法の対象となる疾患（例）～

中枢神経疾患…脳梗塞、脊髄損傷、小児発達障害等
整形外科疾患…骨折、靭帯損傷、四肢の切断等
呼吸器疾患……肺炎、喘息、慢性閉塞性肺疾患等
心疾患……心筋梗塞、狭心症等
内科的疾患……糖尿病、加齢、メタボリックシンドローム による運動指導対象者等

～主な訓練～

・関節可動域訓練
・筋力訓練
・歩行訓練
・バランス訓練
・呼吸訓練
・基本動作訓練（立ち上がりや座る動作の練習等）
・ADL 訓練（トイレ動作や入浴動作の練習）
・物理療法（牽引や電気治療等）

〇理学療法の内容

理学療法士が対象者お一人お一人について、医学的・社会的視点から身体能力や生活環境等を評価し、それぞれの目標に向けた治療を行います。また必要に応じて福祉用具や自宅改修(手すりの設置や段差解消等)の相談も行います。

〇当院での理学療法

＜入院患者様＞

医師の指示のもと、大半の入院患者様に理学療法を実施しています。各病室のベッド上や病棟ホールで介入し、必要に応じて6Fホールや中庭で歩行訓練を行うこともあります(新型コロナウイルスの流行状況により、実施範囲は変わります)。

＜外来患者様＞

ケガや病気の後遺症の方を中心に 1F のリハビリ室にて理学療法を実施しています。運動療法や物理療法、自主トレの指導を行い、ご自宅での生活を支援しています。

外来をご利用の方で理学療法の希望がある場合は、当院の医師や理学療法士にご相談して頂けるようお願いします。

リハビリ主任　　冨岡　辰也

オンライン通信

新型コロナが騒がれて３回目の季節が廻り、秋になりました。

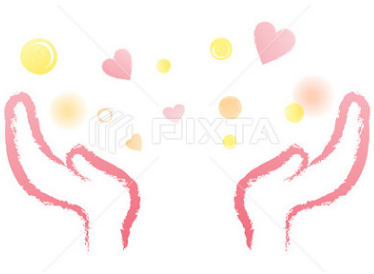
政府の方針が With コロナとなり、私たちの生活も変わってきました。今年の夏は、お祭りや野外コンサート、花火大会も開催され、コロナ前の活気を取り戻したように感じます。

まだ色々な行事が取りやめとなっていた令和２、３年には、秋に当院で花火大会を実施いたしました。密を避けるため、近隣の方のみへのお知らせとなった為、オンライン面会で患者様から花火の話を聞かされたご家族様の中には驚かれた方もいらっしゃったと思います。10 分間の打上げ花火でしたが、「こんなに近くで大きな花火を見たことがない」「ぱん！と音が凄かった」「綺麗だった。ありがたい」と皆さん嬉しそうに話して下さり、ご家族様は「夢でも見たの？」「どうしたの？え、何？」と不思議そうな顔をされていました。花火大会があった事をお伝えすると、「もう花火なんて見せてあげる事も出来ないと思っていました。あんなに嬉しそうに話すなんて本当にありがとうございます」と言って下さるご家族様もいらっしゃいました。また、多くの患者様が花火大会の時に浴衣を作った事、縁日の事などの思い出を話して下さり、花火を見た事で思い出が甦り、穏やかなお顔をされていた事が印象的でした。

以前入院されていた患者様のご家族様から、入院中の写真を撮って欲しいと希望され、お撮りしました。その後オンライン面会の時に、ご家族様がお元気な頃の患者様の写真を見せておられました。また後日、「大好きな音楽を聴かせたいので何とかなりませんか」と要望がありましたが、精密機器の多いお部屋ですので、病棟とも相談をしました。ご家族様の何かしてあげたい、いてもたってもいられないという気持ちを理解する一方で、ご家族様の要望にどこまで特別にお応えするべきなのか、迷いました。それを総師長に相談すると「こういう場合は、特別でなく個別なのよ」という言葉が返り、目からうろこが落ちました。

特別と個別は対象の違いや考え方により異なった意味を持ちます。全ての方に特別な対応をすることに限界はありますが、工夫して個別に対応が出来れば良いと考えるようになりました。

オンライン面会の担当となり、ご家族様にも支えられていることを日々実感しています。今回のオンライン面会中止のご連絡をさせて頂いた時に「お忙しい中、わざわざありがとうございます」「皆様も気を付けて下さい」「大変でしょうが頑張って下さいね」など患者様の様子が分からず不安だと思いますが、本当に心温まる言葉を多く頂き、励まされ、私たちの方が恐縮な気持ちと感謝の気持ちでいっぱいです。



また、ご家族様においては、不安な日々となり大変申し訳ございませんでした。

一日も早いコロナの収束を願い、対面での面会が再開し、患者様の笑顔をご家族様にお届け出来るように私たちも一層の努力をしてまいりたいと思います。

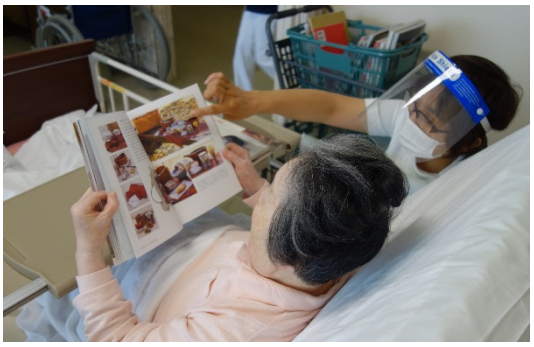
事務　入谷　知里

本を楽しむ時間をお届けします
～移動図書活動の紹介

ショッピングカートに沢山の本を載せて病室を訪れ「猫と犬、どちらがお好きですか？」と写真集を示しながら尋ねると、それまで少し硬かった患者様の表情がぱっと笑顔に変化することがあります。ある患者様は、一緒に頁をめくりながら飼っていた柴犬の話をして下さいます。いかに賢い犬だったかを表情豊かに語られる姿から、本が記憶を活性化し、それと同時に気持ちも活性化している様子が伝わってきます。言葉を発するのが難しい患者様にも、笑ったり写真に注目したりといった反応が多々見られ、同様の効果を実感します。

当院では約 30 年前から患者様の入院生活の活性化を目的として、埼玉県所沢市立所沢図書館から定期的に40～50 冊程の図書（紙芝居を含む）を借り、ライフセラピスト（LT）が中心となって院内で活用しています。その他にも、病院所有の本（小説、随筆、画集など）、文字の大きさ・頁のめくりやすさを考慮した手作り本などを用意しています。以前は患者様にホールに集まっていただき読書を楽しむ時間を設けていましたが、現在は新型コロナウイルス感染症対策のため病室に本を持参しています。ゆっくり楽しみたい方にはお一人で、会話を楽しみたい方とはスタッフが一緒に読むなど、活動の仕方は個別に対応しています。

図書館で本を選ぶ際は、字の大きさ、本の重さ、写真の見やすさなどを考慮しています。人気のジャンルは、「動物写真」「風景写真」「皇室」「料理」「洋・和菓子」」「生け花」「茶道」「川柳」「城」「電車」「登山」「カメラ」「占い」など多岐にわたります。春には桜の写真集など、季節感も重視しています。「ハワイの本が読みたい」「軍艦の本を借りてきて」と患者様からリクエストされることもあります。



「昔はいろいろ読んだけど、今はあまり読まない」という複数の患者様に理由を聞くと、「字が小さいから」「手元にないから」と教えて下さいました。今後は文字の大きい本の種類を増やし、本の貸出方法も検討していく予定です。

「本の世界を楽しむ」とよく表現されます。本を介して非日常の時間を楽しむ読書活動が、患者様の日常生活に彩りを添える体験となることを願っています。

ライフセラピスト　川瀬　里加子

歯科レター シリーズ5

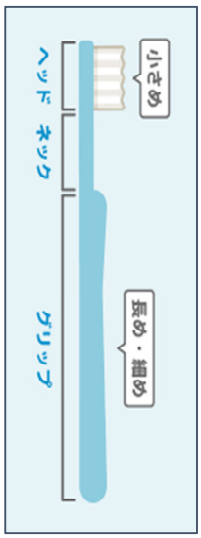
セルフケア用品の種類　1.

セルフケア(歯磨きなど)の必要性は歯科医療従事者だけでなく、広く一般の人にも十分に知られています。

しかし、日本人の 30 歳以降で 8 割の人が何らかの歯周疾患を持っているということは正しいセルフケアが普及していないことを物語っています。

歯科レター①から④では、口臭予防にもむし歯の予防にも歯周病の予防にも、ご自身では丁寧な歯磨きを、そして定期的な歯科受診をお勧めしてきました。歯磨きは簡単なようで実は難しいものですので効率的で効果の出るセルフケア用品の使用をお勧めします。

歯ブラシ



・ヘッドの大きさ ➡ 小さめな物は細かいところをていねいに磨くのに適しています。歯周病予防に向いています。手先の細かい動きが苦手な人は大きめなもので時間をかけて磨きましょう。

・毛の硬さ ➡ 「硬め」は歯垢を掻き取るにはよいが、歯や歯ぐきを傷つけ、すり減らすリスクがある為、避けましょう。お口に負担をかけない為にも「普通」か「やわらかめ」をお勧めします。

・毛先の種類 ➡ 主にラウンド毛とテーパー毛・極細毛があります。ラウンド毛は歯の広い面をつるつるにするのに向いています。テーパー毛・極細毛は歯と歯の間や段差、歯周ポケット内の清掃ができるので歯周病予防に効果的です。

・柄の形(ネック、グリップ) ➡流行があります。デザイン性を重視せず、使用時に手先を細かく動かせる自分の扱いやすい長さや形の物を選択しましょう。細く長めがお勧めです。

電動歯ブラシはどうなの？

電動歯ブラシは平らな面の清掃効果が優れている事が特徴ですが、毛先が歯面に届いていなければ歯垢をきちんと除去することはできません。従って、細かい部分を注意して磨かなければならない点は、手用歯ブラシと変わりありません。また、誤った使い方をすると手用歯ブラシに比べ歯肉や歯の表面を傷つけてしまう事があるので、使用される前には歯科で取り扱いを教えてもらいましょう。

歯磨剤

歯磨剤を用いず歯ブラシだけでブラッシングをしても、丁寧に行うことで歯垢を除去できますが、「虫歯予防」「歯の表面のステイン(着色など)の除去」等の十分な効果を得るのは難しいものです。

歯磨剤は虫歯予防に対するフッ化物配合の製品や抗菌作用のある成分など、歯周疾患の予防に有効な様々な成分が含まれているものもあります。爽快感をもたらす等、毎日の歯磨きを楽しむための物でもあります。

今回の続きは歯科レター⑥で、デンタルフロス(糸ようじ)と歯間ブラシ、洗口剤についてお話をします。

歯科衛生士　冨士川　美和

参考:デンタルハイジーン 2022May Vol.42 No5

こんにちは
レク委員会です

当院には、100 歳以上の方が 11 名、最高齢 104 歳の方が３名いらっしゃいます（９月現在）。

今年は感染予防の観点から、大勢の方に集まって頂く敬老会は行えませんでしたが、100 歳以上の方々にはお花と記念の写真撮影を、長寿祝いにあたる方々へはお名前の掲示（各病棟内）や個々にお祝いのお声かけを、各病棟レク委員を中心に他職員とも協力しながら行いました。

患者様はお祝いカードやお祝いの言葉に対して、驚く、涙ぐむ、うなずく、閉じていた目をパッと開く、一緒に読み上げるなど、それぞれに応えて下さり、「それだけでも嬉しいね」「ありがとう」という言葉もいただきました。短い時間にも関わらず、患者様は予想以上に喜んで下さりました。

今回感じたのは、患者様お一人お一人が声かけを待っていらっしゃり、孤独を感じがちな入院生活の中ではちょっとしたやりとりでも私たちが思う以上にとても嬉しく受け止めて下さっている、ということです。

患者様の気持ちに沿えるよう、職員一人一人の思いを集めて、レク行事をお届けしていきたいと思います。

レクリエーション委員長　　具志堅　由美

レク行事予定

１１月７日(月)　～　１１月１９日(土)　上映会

１２月５日(月)　～　１２月 17 日(土)　クリスマス会

＊各病棟にて行います

＊感染症の影響により、予定が変更となる場合があります

✐編集後記✐

‘秋の味覚’といえば皆様は何を思い浮かべるでしょうか？患者様と話していると、栗や柿、さつま芋、秋刀魚、時には「裏山の松茸が食べ放題だった」など、様々な思い出話に花が咲き、子供の頃の記憶の鮮やかさに驚かされます。あまり共感は得られないと思いますが、私にとっては何と言っても新米です。お米が炊けてくる時のお釜のカタカタという蓋の音、蓋を開ける時のお米の香りや艶、食べる時の味を思い出すと温かな気持ちになります。皆様も懐かしい味を思い起こしてみてはいかがでしょうか。　（棚関）

清和便り　プシュケ第 94号

令和４年 10 月 15 日発行

医療法人　清和会
新所沢清和病院　ＬＴ室（文責）
E-mail: hp_seiwalt@hotmail.com
http://www.hp-seiwa.org/