

# 鼓翼

私たち職員は、生命を尊び、病院の理念を実践するとともに、患者さんの権利を尊重し、お互い協力し合い、信頼される医療を提供していきます。

## ～当院の理念～

- 私たちの病院は、「思いやりの心」を大切に、発症急性期より専門的治療の実践を目指します。
- 常に前向きに研鑽を深め、患者さんやご家族の方が満足できる安全で良質かつ高度な「チーム医療」を提供します。
- 地域の医療機関との「連携」を密にし、地域医療の向上に貢献します。

## ～患者さんの権利～

- 誰もが良質で最善の医療を受ける権利があります。
- プライバシーを尊重され、診療についての情報を得る権利があります。
- 選択と同意に基づいた医療を受ける権利があります。

## ～はばたき（鼓翼）～

当院広報誌の名前の鼓翼。正しくはコヨクと読みます。その意味はとりがはばたく事鳥が飛ぶ事となっています。他に鼓翼をはばたきとあてているのは、東京都にある白龍山寿命院東覚寺の鼓翼観世音菩薩があります。



そしてはばたくということではここ函館に今にも飛び立ちそうな鳳凰の記念碑があります。それは「明治天皇御上陸記念碑」。明治9年明治天皇がご来函された際、旧税関棧橋への上陸を記念したものです。明治天皇はこの場からの乗船、下船を3回行ったので三蹤碑とも呼ばれています。ちなみにご来函され7月18日に出航した明治丸は7月20日横浜港に帰着。この日がのちに海の日となりました。

## 鼓翼（はばたき）第52号もくじ

☆シリーズ疾患 … 2ページ

☆七飯クリニックより … 4ページ

☆シリーズ委員会紹介 … 3ページ

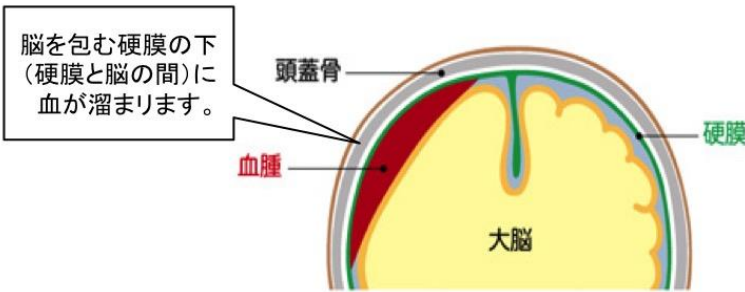
☆家で出来るトレーニング … 5,6ページ

# 慢性硬膜下血腫について

お年寄りが転んで、その後しばらく何ともなかったのに、1ヶ月くらいしたら何となく歩けなくなり、認知症も出てきたという話を聞いた事ありませんか？それはもしかしたら『慢性硬膜下血腫』かもしれません。



## 病名の由来



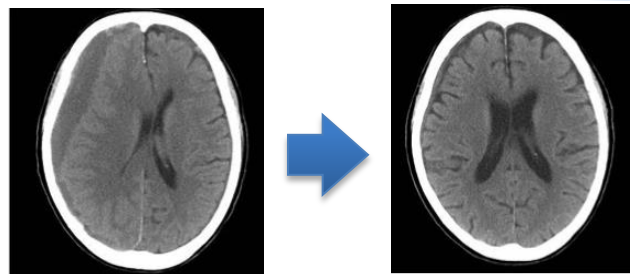
転んで頭をぶつけた際などに脳の表面の血管が切れて、画像検査ではわからない程のごく少量の出血を起こし、それがじわじわと増加していきます。脳が押されて早くて3週間後に症状が出現します。

東海大学医学部脳神経外科ホームページより抜粋

## 主な症状



症状がでた場合は基本的には手術治療が必要になります。ほとんどの方は手術により症状はよくなります。



ふらつき、歩きづらさの症状がありました。手術後改善されました。

**疑わしいと思ったら脳神経外科へ！**

手術前

約1ヶ月半後

## コンチネンスサポートチーム(CST)活動報告

CSTとは排泄を最適な状態にするために、適切な知識や技術を出し合い、適切な管理やサポートを行うためのチームです。当院では平成26年10月より「患者さんの尊厳を重視した排泄ケアの質向上を目指す」という方針のもと活動を行っています。

### 『主な活動内容』

#### 1：排泄ケア用品の見直し

患者さんの状態に応じてケア用品が選択できるようおむつの種類を増やしました。

#### 2：スタッフ教育

実際の排泄ケアの様子を評価し、おむつの準備段階から後片付けまでを指導しています。

#### 排泄ケアラウンド中

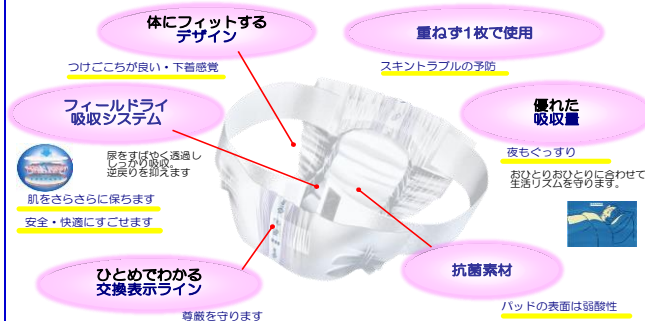
もう少し丁寧に  
風管に沿わせて  
ください

排泄ケア中に  
無駄な私語は  
ありませんか？

カップの作り方が  
上手ですね



当院では看護師が選んだおむつを使用しています



この度、当院では「患者さんの尊厳を重視した排泄ケアの質の向上を目指す」という方針のもと、排泄ケア用品「紙おむつ(テナー)」を提供することになりました。

医療法人社団 函館脳神経外科病院

#### 3：排泄ケア計画の立案

患者さん個々の状態を把握し、おむつかぶれの予防やトイレへの誘導等を計画的に実施しています。

#### 4：排泄体操の推進

ご存知ですか？軽失禁は骨盤底筋運動で改善できます。お食事前のちょっとした時間に簡単な体操をご紹介します。

#### 食前体操



嚥下体操  
骨盤底筋体操  
腸活体操

#### 5：超音波残尿測定器の導入

排尿状態の評価には残尿測定器を活用しています。この検査は痛みを伴わずに膀胱内に溜まっている尿量を量る事ができます。

#### 6：排泄自立指導回診の実施

医師、看護師、理学療法士が病棟スタッフと連携して、排尿自立の可能性を定期的に評価し、生活指導、リハビリテーションケアを行っています。

私たちは、患者さん一人一人の能力を最大限に生かした自立した排泄ができるように、時には支え、時には協働していきたいと思っています。



# 七飯クリニックからのお知らせ

～七飯クリニック リハビリテーションより～

日々の生活で、皆様はどのような活動をなさっていますか？



生活期のリハビリテーションでは、普段の生活を活動的に行っていくことが大切であるといわれています。普段何気なく行っている日常生活での動作や活動が、心身機能の維持向上・活動範囲の拡大に繋がっています。



七飯クリニックでは平成28年3月1日より介護保険制度による「短時間通所リハビリテーション」を開設し、1年がたとうとしております。デイケアでは機械による筋力トレーニングに加え、リハビリ専門スタッフ（理学療法士・作業療法士言語聴覚士）が専門性に基づいてリハビリを行い、自宅生活で様々な活動が行えるように取り組んでおります。



健康的な生活をするためには、ご本人様・ご家族が活動的に生活することを意識し生活していくことが重要になります！

つい、「リハビリをしなければいけない」「特別な運動をしなければならぬ」と思ってしまいますが、皆様が普段行っている食事や着替え・散歩や趣味活動が、「自宅で行えるリハビリ」に繋がっています。



色々な活動を行っている方は今後も継続し、あまり行っていない方は何かに挑戦してみてください！いかがでしょうか？

# 家の中で出来るトレーニング法

厳しい寒さが続いておりますが、足腰を鍛えるだけでなく、免疫をつけて風邪やインフルエンザなどにかからないために、家の中でも出来る簡単トレーニングをご紹介しますと思います。健康寿命を伸ばし、元気で年齢を重ねられるよう、できることから少しずつ始めてみませんか？

## バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、  
1日3回行いましょう。

転倒しないように、  
必ずつかまるもの  
がある場所  
で行いましょう。

床につかない程度に、  
片脚を上げます。



●姿勢をまっすぐにして  
行うようにしましょう。

●支えが必要な人は、  
十分注意して、机に  
両手や片手をつけて行います。



## ロコトレとは？

運動器の障害のために移動機能が低下した状態を『ロコモティブシンドローム（略称ロコモ、和名：運動器症候群）』といいます。進行していくと介護が必要になるリスクが高くなります！

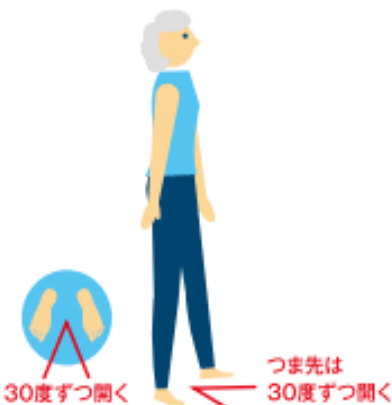
ロコモを予防するトレーニング…それがロコトレです！



頑張りすぎず、無理せず自分のペースで行いましょう！  
そしてなにより少しでも続けることが肝心です！  
「ロコトレ」いつまでも元気な足腰を！



## 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。



2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

### ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

文責：看護師 長尾 美穂

### -編集後記-

1年で一番寒いのが1月と2月です。気象庁の観測史上で最低気温を観測したのは北海道上川地方で1902年1月とされています。その時の気温はなんとマイナス41.0℃でした。節分、立春、啓蟄、春分の日と段々と春に近づいて来ますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪、インフルエンザ等には十分気をつけて健やかな毎日をお過ごし下さい。