

佐世保中央病院 広報誌

はばたき

第61号
【通巻第172号】

2021年 夏

Sasebo Chuo Hospital Public Relations Magazine

《特集》

《リハビリテーション部》

コロナに負けない在宅支援

— LINEを活用した在宅支援 —



LINE UP

- ✓ コロナに負けない在宅支援
- ✓ 免疫力を高めるお料理レシピ



社会医療法人財団 白十字会

佐世保中央病院

コロナに負けない在宅支援

— LINEを活用した在宅支援 —



地域包括ケア時代の リハビリテーション

近年、高齢化が進む中で、地域包括ケアといった言葉を耳にすることが増えてきた様に思います。

超高齢社会における地域医療は、「病巣の治癒や救命のみならず、安心・安全な地域生活に繋ぐ」ことが重要とされており、急性期治療と併行した早期のリハビリ開始はもちろん、在宅復帰後の支援をしっかりと考えていくことが、安心・安全な地域生活に繋がっていく医療提供体制の構築に必要とされています。

その様な時代背景の中で、リハビリテーションは障がい予防や改善、生活の再構築、そして地域社会における自立生活の安定化、生活の質（QOL）の維持・向上を目指すと共に、これからは、社会参加を支援することで、「どのように年老いても、障がいがあっても住み慣れたと

ところで、その人らしく暮らし、自立した社会的存在であること」を大切に
する役割（地域リハビリテーション）
を担うとされています。

（図1）

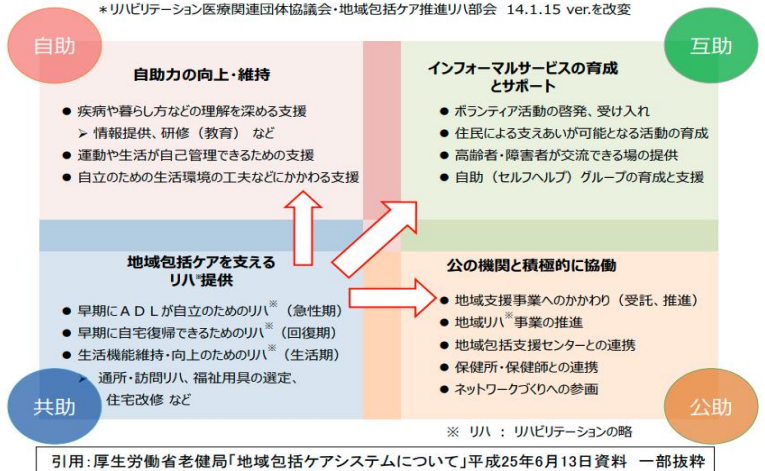
地域リハビリテーションとは

地域リハビリテーションとは「障
がいのある人々や高齢者およびその
ご家族が住み慣れたところで、そこ
に住む人々とともに、一生安全に、
いきいきとした生活が送れるよう、
医療や保健、福祉及び生活に関わる
あらゆる人々や機関・組織が、リハ
ビリテーションの立場から協力をし
合って行なう活動」のすべてを言い
ます。（日本リハビリテーション病
院・施設協会）

（図1）

リハビリテーションが担える役割

*リハビリテーション医療関連団体協議会・地域包括ケア推進リハ部会 14.1.15 ver.を改変



引用：厚生労働省老健局「地域包括ケアシステムについて」平成25年6月13日資料 一部抜粋

退院後の支援について

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、要介護状態にならないように日常生活から社会参加までを含んだリハビリテーションによる自立支援と、要介護状

態になっても重度化防止に向けての取り組みが重要になります。

高齢者は、日常生活行為が低下することに伴い活動範囲も狭くなり、要介護のリスクが上昇しやすくなることから、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士（以下、「リハビリ専門職」という。）が、積極的に退院後の生活にも関わりをもつていくことが理想とされています。

しかしながら、近年では新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、感染予防の観点から、在宅生活へ直接的に入り込んだ対応はなかなか難しくなっていました。

LINEを活用した

リハビリ相談！

そこで、2021年1月より、佐世保中央病院・リハビリテーション部では、入院されていた患者さんが退院後も安心して地域生活を送れる



よう、LINEを活用してリハビリテーションに関する各種相談に応じる取り組みを開始しました。

(図3)

フレイルリスク度セルフチェック			
以下の設問に答えて、「はい」または「いいえ」を選択してください。			
体力	1	この一年間に転んだことがありますか	いいえ はい
	2	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい いいえ
	3	目は普通に見えますか (注:眼鏡を使った状態でもよい)	はい いいえ
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ はい
	6	この一年間に入院したことがありますか	いいえ はい
7	嚥下、食欲はありますか	はい いいえ	

患者さん本人または患者さんのご家族に「リハビリテーション相談窓口専用のLINE」に登録してもらうことで、毎月1回、入院中に行っていた自主訓練内容についての確認及び修正などの状態確認や、認知症やサルコペニアなどのチェック、リハビリトピックスの配信(図3)などを行い、退院後も安心してご自宅での生活を送ることができるよう相談対応を行っています。(図4)

この「めやす」リストを使用してみてください。ただし、この結果だけで診断はできません。あくまで「めやす」にすぎません。

もの忘れ「めやす」リスト

現在の日常生活と1年前の状態を比べてください。
合計点が24点以下だった場合、まずはかかりつけ医に相談してみるか、最寄りの相談窓口(かかりつけ薬局、地域包括支援センター等)に問い合わせてみることをおすすめします。

項目	減少	変化なし	増加	項目	減少	変化なし	増加
① 曜日や月がわかる	2	1	0	⑪ 手紙を書いている	2	1	0
② 前と同じように道順がわかる	2	1	0	⑫ 数日前の会話を思い出すことができる	2	1	0
③ 住所・電話番号を覚えている	2	1	0	⑬ 数日前の会話の内容を思い出させようとしても難しい	2	1	0
④ 物がいつもしまわれている場所を覚えている	2	1	0	⑭ 会話の途中で言いたいことを忘れることがある	2	1	0
⑤ 物がいつも置かれているとき、見つかることができる	2	1	0	⑮ 会話の途中で適切な単語がでてこないことがある	2	1	0
⑥ 洗濯機やテレビのリモコンなどの電気製品を使いこなせる	2	1	0	⑯ よく知っている人の顔がわかる	2	1	0

7つのロコモチェック

思い当たることはありますか?
1つでも当てはまると、ロコモの心配があります。
まずはチェックしてみましょう!

<input type="checkbox"/>	片脚立ちで靴下がはけない	<input type="checkbox"/>	家の中でつまづいたり滑ったりする
<input type="checkbox"/>	階段を上るのに	<input type="checkbox"/>	家のやや重い仕事が

(図4 リハビリ相談パンフレット ※一部抜粋)

この取り組みの対象者は、入院中にリハビリテーションを実施され、ご自宅に帰る患者さん本人はもちろん、そのご家族も対象となり、実際に様々なやり取りを行わせていただいております。(対応例①・②)

たくさんのご相談をお待ちしていますのでお気軽にお問い合わせください♪

退院して1ヶ月が過ぎました!! 毎日筋トレとウォーキングしていますが朝で歩けない時の為にルームランナー購入を考えていますが自走式と電動式どちらがいいか迷っています!? アドレスお願いします🙏📍

11:42

連絡ありがとうございます! 毎日の運動継続すばらしいですね♪
さんの歩行状態から考えると、自走式を選択された方がより効率よく運動効果をあげられるかと思えます♪

既読
08:46

ありがとうございます♪ 検討してみます!!

08:50

(対応例①)

【記事作成】

リハビリテーション部

ラーメン🍜食べちゃいました🙏
しかも餃子付🥟

先日返信ありがとうございます。
筋肉トレーニングも毎日
散歩は涼しくなってから頑張ってます!!

22:00



21:50

ご連絡ありがとうございます!
トレーニングを追加で始めて下さり嬉しく思います。
食事も毎日考えて作っていらっしゃるようで、大変かなと思いつつも感心しています。
ラーメンの件は、担当看護師とお話しました🍜🥟
「ご褒美」なんですよ? 汁は飲んでないですよ? ? 替え玉しちやいました?? ?
なにはともあれ、この調子で頑張りましょう🍷!!

(対応例②)

免疫力を高めるお料理レシピ

全国的に新型コロナウイルスが猛威をふるっています。これからの季節、その他の感染症の流行も心配です。免疫力を高める栄養素を取り入れて感染症予防に努めましょう。今回ご紹介するのは腸内環境改善に効果のある善玉菌が多く含まれる食品を使った料理です。

(レシピ考案:佐世保中央病院 栄養管理部)

ひき肉と茄子のミルクトマトパスタ

【材料(1人前)】

- ・ひき肉 50g
- ・茄子 1/2本
- ・しめじ 1/2袋
- ・とろけるチーズ 1枚
- ・パスタ 乾燥100g
- ・オリーブオイル 適量
- ・調味料A (トマトジュース100ml 牛乳100ml コンソメ小さじ1 にんにくチューブ3cm)

【作り方】

- ① 茄子は食べやすい大きさに切った後、水にさらしておく
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ひき肉、水気を切った茄子、しめじを加えて火が通るまで加熱する。
- ③ ②に調味料Aを加えて、さらに加熱する。
- ④ ③に茹でたパスタとチーズを加え、ソースと絡めたら火を止め、皿に盛りつけて完成



1人前の栄養価

エネルギー740kcal 蛋白32.2g 脂質26.8g 糖質88.8g 食塩2.2g 食物繊維8.4g

免疫力を高める栄養素

免疫力を高めるためには、腸内環境を改善することが大切です。腸内環境をよくするためには、善玉菌が多い食品(乳製品や発酵食品など)や善玉菌の餌となる食品(食物繊維、オリゴ糖など)を摂取すると良いとされています。

牛乳やチーズには善玉菌の一種である乳酸菌が含まれており、しめじには善玉菌の餌となる食物繊維が含まれています。今回は「善玉菌」と「善玉菌の餌」が同時にとれるレシピとなっていますので、ぜひお試しください♪



低侵襲治療 センターを 開設しました

医学用語で“体にとって害のある”ことを侵襲と言います。特に治療に伴う体への害について言われることが多く、手術であれば体にメスを入れること等を指し、この侵襲の度合いを出来る限り低くする治療のことを“低侵襲治療”と言います。

佐世保中央病院の低侵襲治療センターでは、内科・外科といった従来の枠組みにとらわれることなく、患者さんが最高レベルの治療を選択していただけるように各専門医・各診療科が横断的なチームで患者さんの治療に取り組みます。腹腔鏡や胃カメラといった「内視鏡」等の体に負担の少ない医療機器を使い患者さんが1日も早く社会に復帰されることを支援します。

外科部長 兼
低侵襲治療センター センター長 國崎 真己
心臓血管外科部長 兼
低侵襲治療センター 副センター長 谷口 真一郎



各診療科が”**ONE TEAM** (ワンチーム)”となって患者さんの治療を行います。
当センターでは、下記の対象疾患に対して各診療科が低侵襲手術を行なっています。

外科

腹腔鏡下手術

【対象疾患】
がん（胃がん、大腸がん）など
胆石症・ヘルニア・イレウス・
急性虫垂炎など

胸腔鏡下手術

【対象疾患】
がん（肺がん、食道がん）など
自然気胸

心臓血管外科

低侵襲心臓手術（MICS）

【対象疾患】
心臓弁膜症 / 心房中隔欠損症 /
心臓腫瘍

消化器内視鏡科

内視鏡手術

【対象疾患】
各種消化管（食道、胃、大腸）
早期がん
各種消化管 良性ポリープ、腫瘍

整形外科

関節鏡下手術

【対象疾患】
肩関節： 腱板断裂 / 反復性臼
関節唇損傷 / 関節内骨折
膝関節： 半月板断裂 / 前十字
靭帯断裂 / 軟骨損傷

外科・消化器内視鏡科合同

腹腔鏡・内視鏡合同手術（LECS）

【対象疾患】
胃粘膜下腫瘍

脳神経外科・脳血管内科

神経内視鏡手術

【対象疾患】
脳腫瘍
脳出血

脳血管内治療

【対象疾患】
脳動脈瘤 / 脳の血管奇形
頸動脈狭窄症 / 脳梗塞

低侵襲治療に関する問い合わせは、各診療科窓口または主治医まで。

佐世保中央病院
佐世保市大和町 15 番地

電話

0956-33-7151

WEB

<https://hakujiyukai.or.jp/chuo/>

TOPICS



白十字会・佐世保中央病院の
公式Instagram & Facebook 更新中！



白十字会
Instagram



佐世保中央病院
Facebook



初めて当院の外来受診を希望される方へ

- 当院の外来受診は、時間帯予約制をとっております。受診をご希望の方は、お電話にてご予約をお願い致します。
- 当院は地域医療支援病院の指定を受けておりますので、原則としてかかりつけ医療機関からの紹介状をご持参ください。
- 紹介状が無い場合は、初診時選定療養費と致しまして通常の初診料に加えて5,500円（税込）のご負担をいただいております。まずはかかりつけの医療機関またはお近くの医療機関の受診をご検討ください。

【予約窓口】

☎ 《再診／紹介状のない方》 0800-7000-888 (コールセンター)
《紹介状がある方》 0120-33-8293 (地域医療連携センター)

○土曜日は休日診療体制とさせていただきます。

- ・救急外来は24時間体制です。 ・医師の出張等により休診する場合がございます。
- ・すべての診療科において時間帯予約制をとっております。受診をご希望の方は、事前にご連絡いただき予約をお取りください。

社会医療法人財団白十字会 佐世保中央病院 〒857-1195 長崎県佐世保市大和町15番地

TEL: 0956-33-7151 FAX: 0956-33-8557 編集・発行: 佐世保中央病院 広報委員会

広報誌に関するご連絡先 E-mail: sch-kouhou@hakujujikai.or.jp 佐世保中央病院ホームページ <https://hakujujikai.or.jp/chuo/>