

～ここに笑顔の種がふる～

はあとふる

2022 Vol.67

地域の皆さまに、
Warm Heart(心)
Cool Head(知識・判断)
Beautiful Hands(技術)で
ヘルスケアサービスを提供するための
コミュニケーション誌

理学療法士・瀬戸口 淳の仕事

老人保健介護施設 悠々亭 リニューアル

クラウドファンディング プロジェクト達成

羽曳野市西園域 地域包括支援センター 新設

動く！を支える。



本件の撮影及び取材は、十分な換気と、フィジカルディスタンスを保った状態で実施しております。

オリンピックの身体づくりを支えた知識と技は、患者さんにこう活かされる！

理学療法士 瀬戸口 淳の仕事

2022年2月、北京冬季五輪が開催された。この大会で日本チームメダル第一号となったのは、男子フリースタイルスキーモーグルで銅メダルを獲得した堀島行真選手だ。その堀島選手の身体づくりを支えたのが、運動器ケア しまだ病院の理学療法士・瀬戸口 淳である。ふだんの瀬戸口は、ひとりの理学療法士として病棟で患者さんのリハビリ治療にあたる。2つの顔を持つ瀬戸口に密着取材した。

**わずか1ミリでも、滑りが変わる
選手が望む滑りが叶う1ミリに挑む**

運動器ケア しまだ病院には、「TASH (Top Athlete Support team Heartful)」と呼ばれるチームがある。アスリートが最大のパフォーマンスを発揮できるよう、スポーツ医学の視点から身体づくりをサポートする。アーティスティックスイミング日本代表や日本フットボールリーグFC大阪などのアスリートをサポートしている。そのTASHのチームの一つに、フリースタイルスキー日本代表チームをサポートする「スノーチーム」がある。はあとふるグループからは、日本代表チームのチームドクターを務める院長・勝田を筆頭に、理学療法士3人、トレーナー12人、マネジャー11人の計6人が参加。代表選手や育成選手たちをサポートしている。

そして、堀島選手専属の理学療法士が瀬戸口だ。1年の半分は遠征に帯同し、残りの半分は病院の急性期

**その人らしい幸せを共有する
選手も患者さんも、それが一番大切**

瀬戸口は、トップアスリートの身体の調整と患者さんのリハビリには、通じるところが多いと話す。

「リハビリに懸命に励む患者さんは、必ず自分が望む『幸せのカタチ』をイメージされています。たとえば、回復したらもう一度山に登りたい、お孫さんを抱っこしたい。それでいいんです。それは、アスリートたちが『優勝したい』と願う気持ちと何ら変わりません。自分が望む幸せが具体的にあればあるほど、リハビリを頑張れる。幸せ＝目標の達成に寄り添うのが、私たち理学療法士の仕事です」。

「一方、目標が明確に定まらない時には、やる気をもつて目標を設定してもらい、一緒に進んでいく点も同じです」。

その目標を共有する際には、気をつけねばならないことがあるという。

病棟で患者さんのリハビリにあたる。瀬戸口が堀島選手の担当になったのは、2019年6月。すでに堀島選手はモーグルの世界トップ選手だった。とりわけ今シーズン(2021-22)は、世界ランキング1位の実績をもつて北京五輪に挑んだ。

瀬戸口は、堀島選手の自分の身体を管理する「繊細さ」に舌を巻く。

「シーズンが始まる前には、必ずこの病院に来て、イメージする滑りについて議論を重ね、身体を調整します。たとえば背骨の一つを1ミリだけ前へ移動させたとします。そんなわずかな変化ですら、堀島選手は敏感に察知してしまいます」。

「ほんの1ミリの違いでも、選手がイメージする滑りとズレが生じます。トップアスリートの身体は、よく精密機器にたとえられます。だからこそ、選手の身体を調整するときにはこちらも真剣そのもの。この経験こそが、理学療法士としての技を磨いてくれているのだと思います」。

「アスリートや患者さんの価値観がどこにあるのかを、見誤らないこと。それをしっかり理解し信頼関係を築かなければ、いくら調整や治療しても、真の目標には近づけません」。

「カラオケ好きな患者さんと、カラオケに行けるようになる、という目標を共有したとします。その場合なら、誰と歌うの？どんなお店なの？と声をかけてあげる。きっと患者さんは、行きつけのお店で馴染みのお友達とにぎやかに歌うことが楽しみなんだろうな、と。その欲求をどんどん高めてあげれば、もっと頑張れる。間違ってもまずは家で歌えるように頑張りますよ、なんて言っちゃいけない。その人らしく、とは何なのか、真剣に考えることが大切です」。

アスリートとともに磨いた繊細な技と知識、夢と喜びを分かち合える豊かな人間性。それらすべては、こうして一人ひとりの患者さんへとフィードバックされていく。

▶患者さんに接する時には、好きな食べ物や趣味、ご家族のことなどの「雑談」の中から、その人が求める「幸せのカタチ」を探し出していく



◀シーズン中、選手の身体は毎日調整する。滑走当日の雪のコンディションまでも考慮した細かなチューニングが行われている

2022北京オリンピック
日本代表チームSNOW JAPAN (モーグル)
トレーナー 瀬戸口 淳

2019-20年シーズンから、日本代表チームに参加。堀島行真選手の専属トレーナーに。以降、1年の約半分はワールドカップなどを転戦する堀島選手に帯同して、世界を飛び回る。「子どもと会えないのはちょっと寂しい」と苦笑いする一児の父

運動器ケア しまだ病院
病棟リハビリテーション担当
理学療法士 瀬戸口 淳

大阪体育大学を卒業後、理学療法士をめざして専門学校に再入学。脳梗塞や脳出血などの脳神経系障害やスポーツ障害のリハビリ病院を8年あまり経験し、運動器ケア しまだ病院に入職。現在、急性期病棟で患者さんのリハビリ治療にあたる



病院での仕事をご紹介します！

急性期病棟のリハビリ治療にあたる理学療法士や作業療法士が集まって行われるカンファレンス。患者さん一人ひとりのリハビリ治療の進み具合や退院までの治療計画などを全員で共有する



北京五輪の現場をご紹介します！



◀試合中のゴールエリアを守る3人のスタッフ。コース内で選手に何かあれば、まずは理学療法士が現場に駆けつける。標高2000m近くある雪山でのダッシュはかなり体力が必要



◀堀島選手の銅メダル獲得の瞬間。ただ、表彰台で手渡されるのはビンドゥンだけで、銅メダルは翌日の表彰式で堀島選手の首にかけられた



急性期病棟の患者さんと向き合う現場で

指先で感じる患者さんの骨と筋肉
適切な負荷をかけ、
心を重ねて「動け！」と願う



この仕事には、高校時代、スポーツでケガをした際に出会った。脳神経障害、スポーツ障害の専門病院、そしてこの運動器ケア しまだ病院の理学療法士として、さまざまな患者さんに出会い、教えてもらったことがある。人の痛みを感じられること。かと言って、決して甘やかすことなく鍛えること。そうしてその人らしい幸せを叶えるために寄り添うこと。それが瀬戸口のめざす理学療法士だ



選手村って
どんなところ？



選手村の象徴でもあるセンターハウス（写真上・右）とレストラン（写真下）。レストランでは感染対策が徹底された中でさまざまな料理が提供された



▲星野選手の膝の治療に関して現地医師、現地理学療法士と議論。オリンピックの試合直前まで妥協することなく、少しでも良いパフォーマンスができるように入念に準備

代表選手とともに歩んだ北京五輪への道

まるで精密機器！
トップアスリートの繊細な体を、
精緻に鍛え上げていく

2022年
4月1日(金)

羽曳野市西圏域 地域包括支援センター新設！

地域包括支援センターで、どんな相談ができるの？

自立して生活できるよう支援します ＜介護予防ケアマネジメント業務＞

要支援 1・2 と認定された人や生活に不安がある人は、介護予防サービスや介護予防・日常生活支援総合事業を利用できます。

たとえば

- 寝たきりなどへの不安がある
- 「一人で買い物に出かけたい」「また料理を作れるようになりたい」など、やりたいこと、できるようになりたいことがある

みなさんの権利を守ります ＜権利擁護業務＞

高齢のみなさんが安心していきいきと暮らすために、みなさんの持つさまざまな権利を守ります。成年後見制度の紹介、虐待の早期発見、消費者被害などに対応します。

たとえば

- お金の管理や契約などに不安がある
- 悪質な訪問販売の被害にあったことがある

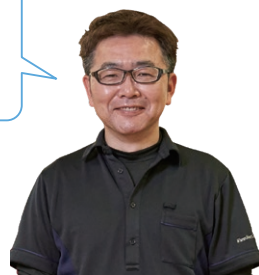
なんでもご相談ください ＜総合相談支援業務＞

高齢のみなさんやその家族、近隣に暮らす人の介護に関する悩みや問題に対応します。介護、福祉、健康、医療、生活など、なんでもご相談ください。

さまざまな方面から みなさんを支えます ＜包括的・継続的ケアマネジメント支援業務＞

高齢のみなさんにとって、より暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワークづくりに力を入れます。

どんな相談でも
お気軽にご連絡ください！
お待ちしております。

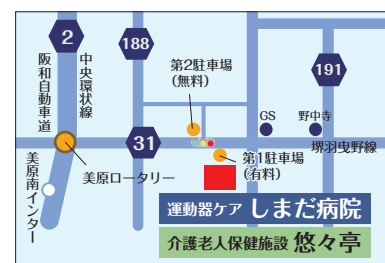


羽曳野市西圏域
地域包括支援センター責任者
社会福祉士
嶋田 芳彦

■羽曳野市西圏域地域包括支援センター



＜アクセス＞
高鷲駅・藤井寺駅から
シャトルバスを運行しています



電話番号
所在地
営業時間
定休日

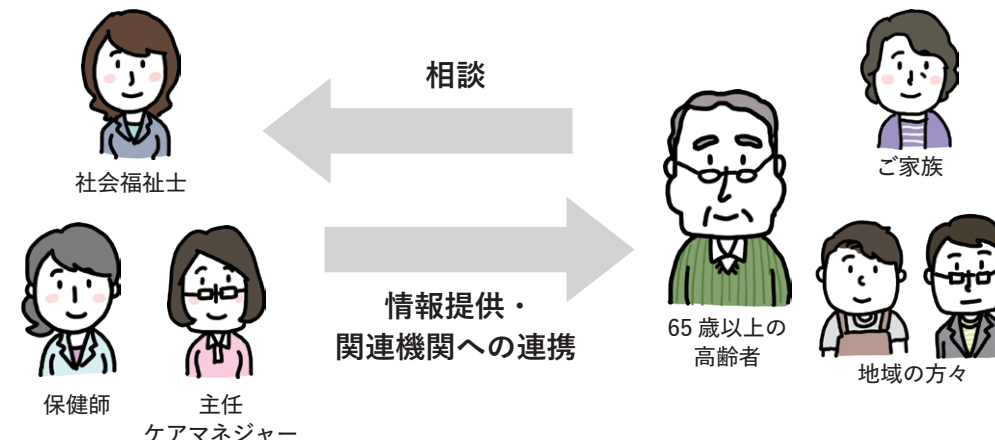
072-953-1003

大阪府羽曳野市榎山 100-1
介護老人保健施設 悠々亭 1 階

9:00 ～ 17:30

土・日曜日、祝日

地域包括支援センターって、どんな施設？



高齢者に関連するあらゆる相談の窓口です！

地域包括支援センターは、高齢者に関するさまざまな相談に対応する総合相談窓口です。

東西に長い市域を持つ羽曳野市には、これまで地域包括支援センターは、羽曳野市役所の一カ所だけでしたが、このたび新しく西圏域に「羽曳野市西圏域地域包括支援センター」が誕生しました。

この施設は、羽曳野市の委託を受けて、「医療法人はあとふる」が運営します。公正中立の立場を守るため、安心して相談していただけます。

現在、羽曳野市の65歳以上の高齢者人口は、3万3147人（2021年2月28日現在）で、そのうち約三分の一の方々が、西圏域にお住まいです。超高齢社会が地域に与える影響は羽曳野市も同様で、地域には高齢者のみの世帯や独居の高齢者の方が増えています。

そのため、さまざまな困りごとに対応する身近な相談窓口で問題が深刻化する前に対応できる体制づくりが大切です。住み慣れた地域で、いつまでもいきいきと生活できるよう活動していきます。

はあとふるグループらしさを活かした予防や健康づくりを地域包括支援センターは介護保険法に定められた施設で、社会福祉士、

主任介護支援専門員、保健師もしくは経験ある看護師の職員配置が必要で、それぞれの専門性を活かして地域のみなさんへアプローチを行います。それに加えて、はあとふるグループの強みも活かしていきたいと考えています。

中核病院である「運動器ケアしまだ病院」をはじめ、通所介護施設や介護老人保健施設は、長年にわたって運動器の障がいやケガに対して「動く」ことによる回復に重きを置いた治療やケアを行ってきました。具体的には、フレイル、ロコモ、サルコペニア、骨粗鬆症などの予防や、認知症ケアなどがあります。これらの情報発信にも取り組みながら、地域のみなさんが年齢や身体の状態に応じた「生きる目的を持つこと」ができることを大切にしていきたいと考えています。

はあとふるグループがこれまで取り組んできたヘルスケアサービスについての知識と技術を活かしつつ、地域のみなさんとともに成長できるような地域ネットワーク構築をめざし、「笑顔と元気あふれるまち」はびきの「笑」の実現に向けた取り組みを展開していきたいと考えています。

開設当初は、4名体制で取り組みを開始します。不慣れなメンバーですが、みなさんとともに成長していきますので、よろしくよろしくお願いいたします。

新施設の責任者社会福祉士の嶋田さんにお話を聞きました



ご支援をいただいた みなさん(五十音順)

浅野 節子様
アダスト様
池田family様
株式会社エスオーシー様
MI様
大ぞの 千恵子様
大西 俊治様
大西 美奈子様
税理士 小野 美治様
川名 紀美様
株式会社 岸化学様
黒川 由紀子様
けいこ様、もとか様
合田 泰育様
小谷川 淑子様
後藤 晋次様
小山株式会社様
坂本 淑子様
佐川 加代様
さとちゃん様
住友電設株式会社様
第一工業株式会社様
タケダ建設株式会社様
武村 良彰様
田下 潤様
株式会社タナカクリーン商事様
チョーヤ梅酒会長 金銅 幸夫様
富田 千重子様
富谷 妙子様
(株)中川組様
西川 光義様
原田 文子様
東 芳史様
平松 よ志子様・ご家族様
株式会社ファクト様
福岡 節子様
藤井 礼子・ご家族様
株式会社藤木工務店様
藤田 優子様
布施 裕様
(医)ますだ整形外科クリニック様
株式会社三阪総合事務所様
宮下 房子様、宮下 真由美様、
宮下 敬一様、鄭 重成様
宮田 昌彦様
株式会社メドックス様
元石 光裕様
安井 勝巳様
やすこ様
山口 桂子様
山中 亮一様・光江様
雄成建設様

※クラウドファンディングのリターンとして「広報誌へのお名前掲載」をお約束した方々です。

悠々亭をふたたびやさしく温かい場所によみがえらせ、未来に継いでいきたい。そしてできるならそれは、

48億円)とされています。人口比



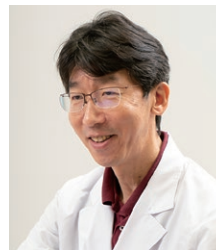
介護老人保健施設 悠々亭は、1997年4月に開設しました。以降、「その人らしい生き方に寄り添う施設」をモットーに、ご利用者の伴走者となるべく、さまざまな活動に取り組んできました。

「おらがまちの悠々亭」を誇りとして

「悠々亭は、自分が暮らすまちの自分のための施設。それが、今回のクラウドファンディングを通じて多くの方々から示された意思です。これを肝に銘じ、新たな活動に取り組んでいきます。今後もしばらくお願いいたします。

みなさんと一緒に悠々亭を リフレッシュさせたい

お礼のこぼ



介護老人保健施設 悠々亭
施設長
岡岡 禧秀

これまでの悠々亭の取り組みや、このリニューアルの趣旨にご賛同いただける方や地域のみなさんと一緒に実現したい。このクラウドファンディングは、そうした思いをもって始めました。

やGDP比を考慮しても、規模の違いは明らかです。

みなさん、
本当にありがとうございました！

「介護老人保健施設 悠々亭」リニューアルのためのクラウドファンディング

はあとふるグループの

動く
NEWS②

目標金額300万円に対し 85人の方から374万2000円の支援金！ その人らしい生き方に寄り添うために… 介護老人保健施設 悠々亭をリニューアルします！

2022年1月17日からスタートした「介護老人保健施設 悠々亭リニューアルのためのクラウドファンディング」が2月28日をもって終了。支援目標金額300万円を突破し、このプロジェクトは成立しました。

お寄せいただいた支援金は、介護老人保健施設 悠々亭の環境整備が必要な箇所の中から壁面改修費用(約700万円)の一部に充当します。

クラウドファンディングとは？

インターネット上で取り組みたい活動や夢を発信し、実現に向けた想いや情熱に共感した方やその取り組みを応援したいと思った方から資金を募るしくみです。

悠々亭リニューアルの目的

快適な療養環境の提供とケアに専念できる環境づくりに向けて、ご利用者と働くスタッフが互いに笑顔あふれる高齢者施設をめざします。

プロジェクト概要

- 募集期間：2022年1月17日～2月28日
- 目標金額：300万円
- 支援総額：374万2000円
- 支援者数：85人

プロジェクト実施概要

2022年10月31日までの期間で、いただいたご支援をもとに悠々亭リニューアル工事(のうち、壁面改修)を完了させることをもって、プロジェクト実施完了とさせていただきます。

工事の計画

2022年
3月
着工

2022年3月～5月

①空調更新工事



気候、気温に合わせたモード切り替えと、いつでも温度設定が可能な設備に更新。最適な室温環境の提供とともに省エネを実現します

②給湯ボイラー更新工事



心身ともにリラックスできる入浴環境の提供・維持とともに省エネを実現します

2022年4月～6月

③照明更新工事



照度の低い白熱球から全面LED化を行い、施設全体で明るい雰囲気演出。同時に省エネも実現します

2022年6月～8月

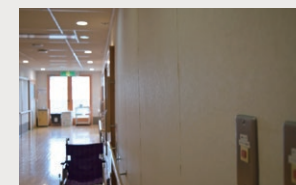
④天井改修工事



地震時や配管漏水時の天井ボード落下の危険性を解消し、ご利用者、スタッフに安心・安全な場所を提供します

2022年8月～10月

⑤壁紙貼り替え工事



くすんだ壁紙は、心身への負担が増します。明るく元気な印象の壁紙に貼り替え、豊かな心を育む環境をめざします

⑥体圧分散マットレス更新



ケアを適切に行えるよう、身体の状態を維持できるベッド環境を提供します

2022年
10月頃
完成予定

※リニューアル工事の進捗次第では、工期が延びる場合があります。

古墳のまちでのエトセトラ

♡ Information ♡



2022年
4月から

八尾はあとふる病院では、 「心臓リハビリテーション」が 始まりました！

2022年4月1日、八尾はあとふる病院に循環器専門医が赴任し、心臓リハビリテーションをスタートしました。
高齢化や生活習慣の変化などによって、これから心不全の患者さんが急増することが危惧されています。心臓病・心不全の進行・再発を防ぐためには、適度な運動が推奨されていますが、ご自身で運動していくには不安もあるかと思います。
心臓リハビリテーションでは、心電図や血圧を測りながら安全に運動をしていただくことができます。

CPX(心肺運動負荷試験)を導入しました

CPX は、血圧・心電図・呼気ガスを計測しながら専用の自転車をこぎ、有酸素運動の適切な強度を測定する機器です。有酸素運動は、心臓病の方でも比較的安全に行え、内臓脂肪を減らす効果が高い運動です。CPX を試行することで、さらに安全で適切な運動メニューを組むことが可能になります。



InBody(体成分分析装置)を導入しました

InBody は、全身の筋肉や脂肪の量などを、解析する機器です。筋肉量が減少するサルコペニアや、内臓脂肪量が増えるメタボリックシンドロームなどを詳しく解析し、その人にあった運動メニューを組むことができます。

自分にあった運動メニューで健康寿命をのばしませんか！

マシュマロを溶かして
シリアルにからめるだけ！

【1個あたりの栄養価】
(12等分にカット)
エネルギー：90kcal
たんぱく質：1.1g
脂質：4.5g



はあとふる 食堂

管理栄養士の
旬のレシピ

「マシュマロはハーブの一種「マッシュマロウ」が語源で、和名ウスベニアオイという白い可憐な花を咲かす植物の英語名です。古くヨーロッパでは、その樹液に卵白・砂糖を混ぜ合わせお菓子を作っていました。マシュマロフには喉の炎症を抑える効果もあるとされています。

春のお出かけのエネルギー補給に！

vol.11 シリアルバー

材料(12個分)

- シリアル ……………120g
※チョコ・ナッツ入りシリアルを使用
- マシュマロ ……………80g
※プレーンを使用
- バター ……………40g

作り方

- ①フライパンにバターを入れ、弱火で溶かす。
- ②①にマシュマロを加え、マシュマロを溶かす。
- ③②にシリアルを加え、全体に溶けた②が絡んだら、クッキングシートに広げ冷ます。
- ④適当な大きさにカットする。



介護老人保健施設 悠々亭
管理栄養士
矢野 知子

寒い季節も終わり、過ごしやすい季節になってきました。手作りおやつを持って野や山に出かけてみませんか？今回は、身近な材料とフライパン1つでできるおやつを紹介します。

出かける前に食事をしっかり食べていても、身体を動かすとお腹がすきます。そんなときには少しカロリーを補給すると身体が軽くなります。マシュマロに含まれる砂糖(糖質)はすぐに分解されエネルギー源になり、バター(脂質)は糖質に比べると時間がかかりますが糖質より多くのエネルギーを産み出します。ナッツを加えるとミネラルや食物繊維が含まれます。お好みでドライフルーツを加えても美味しいです。

はあとふる

Vol.67 ♡ 2022年4月

●年4回発行
●発行・編集
[広報チーム]
〒583-0875
大阪府羽曳野市榎山100-1
☎072-953-1001(代)
●制作協力
株式会社エディウス

「今号の記事」

- 02 **〈特集〉**
オリンピックの体づくりを支えた知識と技は、
患者さんにこう活かされる！
理学療法士 瀬戸口 淳の仕事
- 06 **〈連載〉**はあとふるグループの動くNEWS①
2022年4月1日(金)
羽曳野市西園域 地域包括支援センター新設！
- 08 **〈連載〉**はあとふるグループの動くNEWS②
[介護老人保健施設]リニューアルのためのクラウドファンディング
**目標金額300万円に対し85人の方から
374万2000円の支援金！**
その人らしい生き方に寄り添うために…
介護老人保健施設 悠々亭をリニューアルします！

- 10 **〈連載〉**
はあとふる食堂
— 管理栄養士の旬のレシピ —
シリアルバー
- 10 **はあとふる たより「動く。」**
- 11 **古墳のまちでのエトセトラ**
— Information —
2022年4月から
**八尾はあとふる病院では、
「心臓リハビリテーション」が
始まりました！**



動く。

はあとふる たより

はあとふるグループでは、毎月1回、施設内にメッセージボード「動く。」を掲出しています。私たちが日々の医療・介護現場で感じていることをスタッフみんなで共有したい、そんな想いから始めた活動です。ぜひ「一読ください。」

「空を飛ぶとしゃべれる。生きていることを実感しますよ」そう話すのは、パイロットの経験がある八尾はあとふる病院 言語聴覚士。

生きて目的地に着陸した時、自分で選んだ一つひとつの判断が誤りでなかったことが証明される。それはまるで、誰もがいくつもの選択をして、生きていることと同じようだ。空を飛ぶ時、自分で今を生きている、そんな感覚があるという。

人は皆言えない苦悩や迷いを抱えながらも、それでも今を生きている。今を生きているということは、自分の軌跡を認めてあげること。

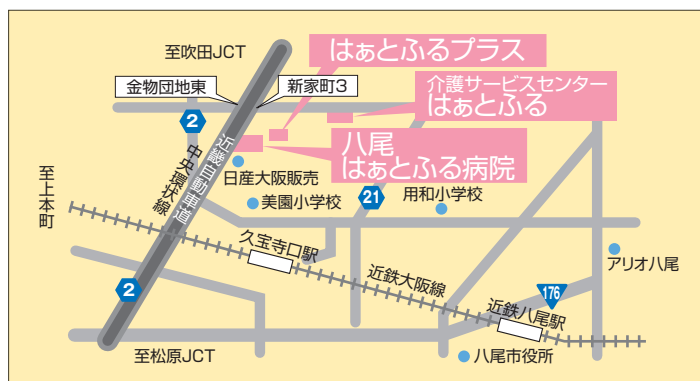
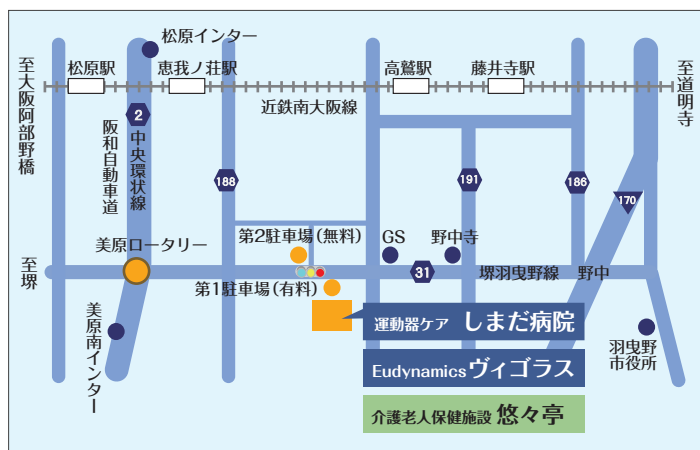
ケアもきつと同じ。その人の選んできた道にそっと寄り添い、優しくうなずいてみる。その一瞬を互いが大切にしている。そんなケアがあってもいいのではないか。

空を見上げる。飛行機が美しく雲を引く。今を生きていることの奇跡を感じる。それでいい、それだけでいい。出逢えたあなたに、そう伝え続けたい。

その人がその人らしく自分の人生を全うすることを
Warm Heart -心- Cool Head -知識・判断- Beautiful Hands -技術- で支援します



<http://www.heartful-health.or.jp/> はあとふるグループ



はあとふるグループ

医療法人はあとふる

☐ 運動器ケア しまだ病院	Tel.072-953-1001 / Fax.072-953-1552
☐ Eudynamics ヴィゴラス	Tel.072-953-1007 / Fax.072-953-1007
☐ 介護老人保健施設 悠々亭	Tel.072-953-1002 / Fax.072-953-1911
☐ 通所リハビリテーション	Tel.072-953-0045 / Fax.072-953-1911
☐ 訪問リハビリテーション	Tel.072-953-1002 / Fax.072-953-1911
☐ 通所介護 悠々亭	Tel.072-979-7807 / Fax.072-953-1911
☐ 訪問看護ステーション ハートパークはびきの	Tel.072-953-1004 / Fax.072-953-0022
〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1	

☐ 介護サービスセンター ゆうゆう亭	Tel.072-953-5514 / Fax.072-953-1332
☐ ヘルパーステーション 悠々亭	Tel.072-953-1062 / Fax.072-953-0022
〒583-0883 大阪府羽曳野市向野3-96-7	

☐ 八尾はあとふる病院	Tel.072-999-0725 / Fax.072-923-0180
☐ 通所リハビリテーション	Tel.072-999-0726 / Fax.072-923-0186
☐ 訪問リハビリテーション	Tel.072-999-0725 / Fax.072-923-0180
〒581-0818 大阪府八尾市美園町2-18-1	

☐ 介護サービスセンター はあとふる	Tel.072-999-8126 / Fax.072-999-6118
〒581-0815 大阪府八尾市宮町5-6-22	

☐ 通所介護 はあとふるプラス	Tel.072-920-7216 / Fax.072-920-7256
〒581-0815 大阪府八尾市宮町6-6-16	

☐ 羽曳野市西園域 地域包括支援センター	Tel.072-953-1003 / Fax.072-955-8301
〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1 介護老人保健施設 悠々亭1階	

社会福祉法人はあとふる

☐ 通所介護 ゆうゆうハウス	Tel.072-931-1616 / Fax.072-931-1128
☐ サービス付高齢者向け住宅 ゆうゆうハウス	Tel.072-931-1616 / Fax.072-931-1128
〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山96-10	