

～こころに笑顔の種がふる～

2019 Vol.57

はあとふる



特集

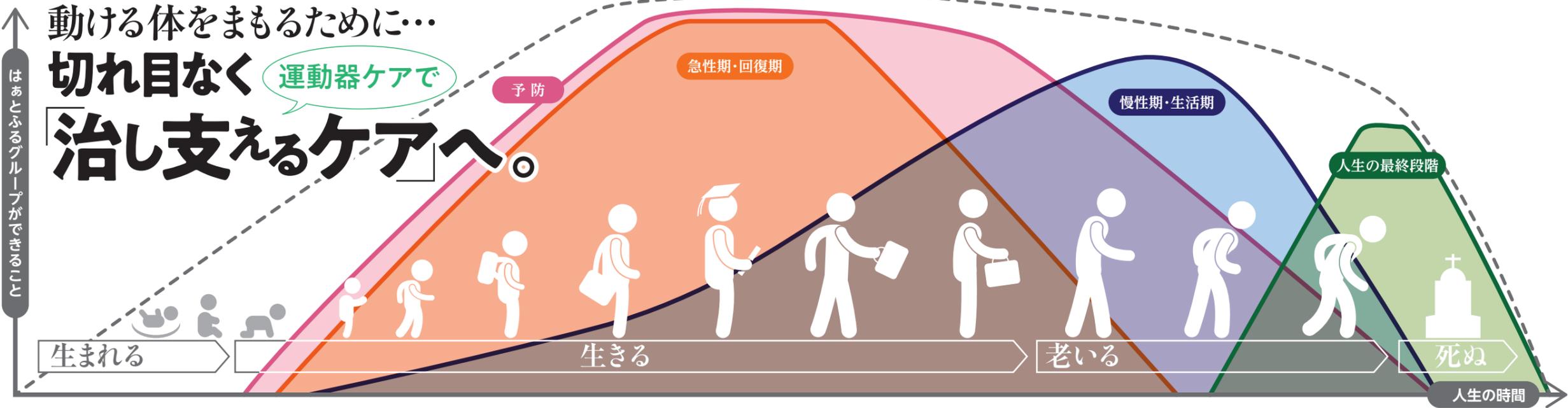
私たちがめざす“はあとふるケア”とは？



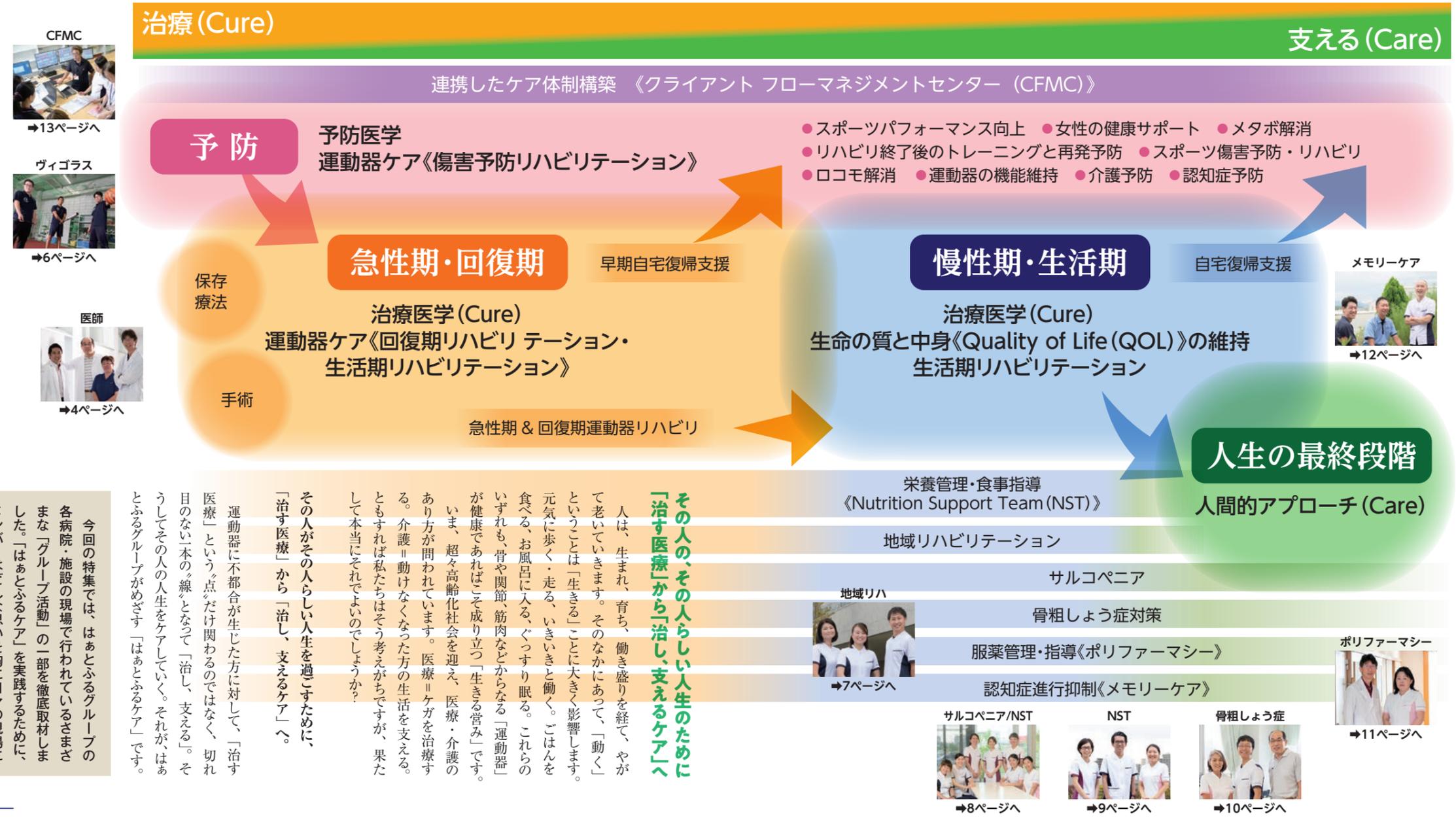
地域の皆さまに、
Warm Heart(心)
Cool Head(知識・判断)
Beautiful Hands(技術)で
ヘルスケアサービスを提供するための
コミュニケーション誌

私たちがめざす
「はあとふるケア」とは？

はあとふるグループは、「はあとふるケア」を掲げています。いったいそれはどんなものなのか？ グループの現場を徹底取材しました。



ライフステージに応じて必要になる
治療 (Cure) と 支え (Care)



今回の特集では、はあとふるグループの各病院・施設の現場で行われているさまざまな「はあとふるケア」を実践するために、メンバーはどんな思いを胸に日々の現場に立っているのか？活動が切り開くこれからの医療や介護のあり方は？

いま、はあとふるグループにできること。これからの「はあとふるグループがめざすこと。共感していただけたなら、幸いです。

その人がその人らしい人生を過ごすために、「治す医療」から「治し、支えるケア」へ。

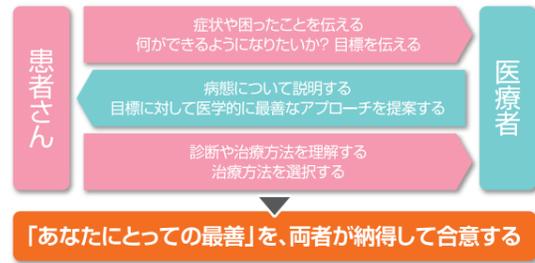
運動器に不都合が生じた方に対して、「治す医療」という点だけ関わるのではなく、切れ目のない「本」の線となつて「治し、支える」。そうしてその人の人生をケアしていく。それが、はあとふるグループがめざす「はあとふるケア」です。

人は、生まれ、育ち、働き盛りを経て、やがて老いていきます。そのなかにあつて、「動く」ということは「生きる」ことに大きく影響します。元気に歩く・走る、いきいきと働く。ごはんを食べる、お風呂に入る、ぐっすり眠る。これらのいずれも、骨や関節、筋肉などからなる「運動器」が健康であればこそ成り立つ「生きる営み」です。

いま、超々高齢化社会を迎え、医療・介護のあり方が問われています。医療Ⅱケアを治療する。介護Ⅱ動けなくなった方の生活を支える。ともすれば私たちはそう考えがちですが、果たして本当にそれでよいのでしょうか？

Q. Shared Decision (シェアード デイジジョン) とは？

(シェアード デイジジョン (Shared Decision) の考え方)



その人がその人らしくあるために、何を優先すべきかをとことん考える

志賀 「はあとふるケア」。これは、私たちははあとふるグループの医療・介護活動をあらわした言葉です。もう少し具体的に言えば「治す医療」から、「治し支えるケア」ですね。私たちははあとふるグループの医師は、この「治し支えるケア」の「治す」領域をおもに担っていることになりましたが、ここに集まれた先生方は皆さん得意分野が異なります。それぞれの立場でみた「治す」ってなんですか？

勝田 一般的に整形外科医が「治す」といえば「手術する」とイメージされる方も多いと思いますが、運動器ケアはまだ病院はそうではない。基本は「保存療法」です。手術は、手術しか改善が見込めない、もしくは手術なら劇的な改善が見込める場合の選択肢です。運動器ケアはまだ病院の「治す」とは、「痛まない体になること」だと考えています。

阪根 私は島田病院(当時)に入職する前は別の病院で長年整形外科医をしていました。入職の際、その考え方にはおおいに共鳴しました。例えば、レントゲンで骨が曲がっている「異常」が見つかっても、極端に言えば、痛まないならそれでいいんです。逆に、手術して骨がキレイに整ったとしても、痛んでしまう体のままなら「治った」ことにはならない。私が今担当しているリハビリ専門の八尾はあとふる病院は、まさにその痛まない体をつくるため、今以上に動けるように少しでも運動機能を取り戻すことを目的とした病院です。

金岡 痛まない体、より動ける体を第一に考えながら、私たち医師が患者さんの何を知らなければいけないかは、おのずとはっきりしますね。患者さんは普段どんな生活をしているか？仕事は？趣味は？どんな動作が多くて、何をするときに痛むのか？逆に、何をするときに痛んで欲しくないのか？

勝田 トレッキングが趣味なら、坂道を登り降りできる足腰が必要です。お茶やお花のお師匠さんをしている人なら、正座できなきゃ困る。

金岡 私が担当している介護老人保健施設悠々亭の利用者は、多くが高齢者です。体をすべて元通りに動けるようにしてあげることができない。何ができれば幸せなのか？それをとことん考えながら、何が仕事、つき詰めれば、「その人がその人らしく生きる」のを手助けすることだと思っただけです。実は、僕もその考え方に共鳴したから、研究医を辞めてここに転職したんです(笑)。

志賀 私は内科医ですから、外科やリハビリ、介護現場の医師とは守備範囲は違います。が、それでも考え方は同じですね。内科疾患は糖尿病にしても高血圧にしても罹患期間が長い、正しく

言え「完治しづらい」病気が多い。どうやって病気がつき合っていくかを指南するのが私の役割です。としたらやはり、その人の何を優先してあげた方がいいか、そのかわりに我慢や努力すべきことは何なのかを指導することになる。

勝田 守備範囲はそれぞれ違うけど、「その人らしさ」を第一に考えて「治す」、それがはあとふるグループの医師の役割ということですね。

切れ目なく支えられる体制があれば、医師の治療の選択肢は格段に広がる

金岡 入職して一番の浅い私の目から見ると、このグループのもう一つの特長は、「切れ目なく支えられる」体制だと思います。

阪根 総合的な医療・介護サービスを提供できるさまざまな事業体がある。病院だけでも2種類、急性期を担う「運動器ケアしまだ病院」とリハビリ専門の病院「八尾はあとふる病院」がある。

金岡 私が担当する介護老人保健施設悠々亭もその一つです。他にも自宅に戻った後の暮らしをサポートする通所介護・通所リハビリもあれば、訪問看護・介護にも対応できる。医学的見地から運動器の障害予防、機能維持・向上を図ることができるフィットネスジム「Endynamics ヴィゴラス」もある。

志賀 しかも、それはグループ事業体の数が多いというだけの話じゃない。いろんな職種のスタッフがいる。医師や看護師だけでなく、リハビリを担う理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、薬剤師や管理栄養士、公認心理師や相談員、介護士やケアマネージャー、さらには受付や後方支援の事務スタッフも含め、一人の患者さん・利用者さんを縦横にサポートする。そして、その病院・施設間でも、情報はしっかりとリレーされている。

阪根 一般的な病院の医師は、治療が終われば患

者さんとの関わりはそれでおしまいになる。でもここは違う。たとえば手術するとして、手術前後の病棟の様子、退院して自宅に戻った後の回復具合、体調や健康状態までもフォローできる。

金岡 患者さん・利用者さんサイドからみても、筋力を落とさたくないなら、定期的にEndynamics ヴィゴラスに通えばいい。自宅での生活に必要な介護・看護サービスも受けられるし、介護老人保健施設悠々亭でリハビリすることもできる。

勝田 カバーする領域が異なる病院や施設、サービスが水平的・有機的につながっていれば、それだけ私たち医師の治療の選択肢も広がります。「保存療法を優先」できるのも、リハビリや自宅での生活をサポートする介護・看護など、安心して後を任せられる体制があるからこそ治療です。

志賀 「その人がその人らしく生きる」ことがめざすものだとすれば、医師の「治す」という役割は、ほんの一部にすぎないんですね。

阪根 そう。だから「治す」と同じ重みを持って「支える」がある。治すだけなら「医療」だけど、治し支えるから「ケア」になる。しかもはあとふるケアは、「切れ目がない」ことが大切。

金岡 切れ目を作らず、一人ひとりに密度の高いサービスを提供できるのは、スタッフの意識が高いからだと思いますよ。

阪根 スタッフは、患者さん・利用者さんの細かな変化に気づけば当たり前前に発信するし、出くわした疑問や得たノウハウはきちんと共有している。勝田 細大漏らさないきめ細かな情報が整っているから、私たち医師は、たとえ、治療を終えてしばらく顔を見ていない患者さんに対して、「最善の選択」を判断・提示・共有できる。まさに、医療人としてめざすべき「Shared Decision (シェアード デイジジョン)」が実現できる、理想的環境だと思います。



勝田 紘史
運動器ケアしまだ病院
副院長
診療管理部 部長

阪根 寛
八尾はあとふる病院 院長

金岡 禧秀
介護老人保健施設
悠々亭 管理医師

志賀 亮子
運動器ケアしまだ病院
診療管理部 内科 副部長

私たちが考える「治す」とは、「その人らしい幸せ」を実現するために、「痛まらずに動ける体」を取り戻すこと。

②メディカルフィットネスの現場から
@Eudynamics ヴィゴラス



Q. ヴィゴラスとは？

運動器ケア しまだ病院に併設された「メディカルフィットネスジム」。病院やその他施設の利用者に限らず、広く一般の人でも利用できる。「健康に不安がある」「肩こりや腰痛が辛い」「ダイエットしたい」「生活習慣病を改善したい」「競技復帰のためのトレーニングがしたい」など、さまざまな運動器の問題を解決する運動指導を行っている。

兵頭 惇

Eudynamics ヴィゴラス
運動器ケア しまだ病院
リハビリテーション課
主任

大西 敏之

Eudynamics ヴィゴラス
リーダー

西村 貴宏

Eudynamics ヴィゴラス
主任

**運動は、健康に生きるための「お守り」
治療や介護をつなぐ運動施設でありたい**

③地域リハビリテーションの現場から
@はあとふるグループ



Q. 地域リハビリテーションとは？

住み慣れたまちで、高齢者や障がい者などが、その人らしくいきいきとした生活ができるよう、保健・医療・福祉・介護などさまざまな機関がリハビリテーションの立場から協力して行う活動のすべてをさす。地域の住民を含め、「その人」の生活に関わるあらゆる人からのサポートも含んでいる。

石川 大輔

運動器ケア しまだ病院
リハビリテーション課 リーダー

平井 伸枝

八尾はあとふる病院
リハビリテーション課 リーダー

金子 育代

介護老人保健施設 悠々亭
リハビリテーション課
リーダー

**暮らしそのものを再生する、それが地域リハ
「支えのネットワーク」のハブでありたい**

ヴィゴラスは正しい動きを学ぶ場
家で自分でできるように！

大西 ヴィゴラスは、一般的なフィットネスジムとは違う特長があります。その一つは、単なる運動の場ではないということ。ここでは、トレーナーだけでなく理学療法士も常駐し、医学的見地から適切な運動が指導してもらえる。

兵頭 もう一つは、「日常生活に定着させる」という目標と点ですね。ここで覚えた動きを、家に持ち帰って自分でできるようにしてもらおう。理学療法士である私の仕事は、解剖や運動学に基づいて説明し、必要な運動メニューを組み立てること。トレーナーの仕事は、ご利用者の目的に合わせた運動メニューを作成して、それを継続していただけるよう運動の目的を明確にして、正しい動作を指導していくこと。

西村 利用者が幅広いことも特徴です。ダイエットやメタボ対策で利用される方ももちろん、ケガのリハビリを終えた方が再発予防で利用したり…。高齢者とアスリートと一緒に運動する風景は、世の中のにも珍しい。

兵頭 その幅広さに対応した、メニューづくりをしている。例えば、ケガからの復帰をめざすアスリートなら、ケガを治すだけでなく、ケガ以前よりもいい成績を出せる体作り直すことが目標。一方高齢者なら、筋力を落とさない、腰やひざが痛まない体をつくるのが目標。

西村 どちらも極めて難しいから、「目的」に対して純度の高いメニューが必要になる。同時に、純度が高いほどそのエッセンスは他のケースにも応用しやすい。利用者の要望に応えれば応えるほどに、解決できる範囲は広がる。

大西 病院に隣接しているのも、リハビリ施設と勘違いされている方も多そうですね。でも

**その人の求める幸せを理解して、
役割と役割の間の隙間をつなぐ**

石川 「地域リハ」という言葉の持つ意味は幅が広すぎて、テーマとしては難しいかも…。金子 たしかに難しいけれど、はあとふるグループの理念とほぼ同じと思えば入りやすいのでは。その人がその人らしく生きるために、さまざまな角度から切れ目のないケアを提供する。私たちは地域リハの直接の担当者だけど、いわばグループで働く人みんなが地域リハの一員。私たちだけが「地域リハチーム」ってわけでもない(笑)。

平井 私の勤める八尾はあとふる病院には、急性期病棟はありません。だから必然的に、ほかの急性期病院との連携が必要になります。急性期病院を退院された方を受け入れるには、まずそれまでの患者さんの情報共有が必要。その役割と役割の間に生じがちな隙間をしっかりとつなぐこと。それが地域リハだと思います。

石川 まさに「こまごまでは療士の仕事、ここからは介護士の仕事」と杓子定規に線引きできるものじゃない。僕はリハビリトレーニングを指導する立場ですが、単に運動機能を回復するという視点だけで患者さんと接してはいけないと思っています。その手前で、その人は何ができるようにすれば一番うれしか？そのためにはどの機能を回復してあげればいいのか。を考えるとつながるよう、まずはその人の「やりたいこと」を知るのが、仕事の第一歩。

金子 それがわかっていなければ、運動機能が回復して自宅に帰れたとしても、その後を引き継ぐケアマネジャーさんなどの在宅サービスに、うまくバトンが繋がらない。自分の守備範囲の外側に目を向けることって大切ですね。



本当は、「あらゆる人が身体のメンテナンスができる施設」です。普段から運動してもらえなくってかけづくりの場になればいいと思っています。

兵頭 人の体は、少なからずケガも起こるし、必ず衰えます。だから必要に応じて病院や介護サービスなどのお世話にならなきゃいけない。多くの場合、手術してケガが治ったら終わり。でも本当はそれじゃいけない。疾患だけではなく、その人が生きることがサポートすべきなので。

西村 退院したら、ケガをしにくい体、腰やひざが痛みにくい体をつくる。衰えたとしてもまだ使える機能を鍛えて暮らしの質を維持する。

**ヴィゴラスは、健康のターミナル駅
病院や介護サービスをつなぐ**

兵頭 「運動」って、人が健康に過ごすための「お守り」のようなもの。病院や介護サービスのすき間をつなぐのが「運動」じゃないかと。

大西 とすればヴィゴラスは、病院や介護サービスへとつながるターミナル駅のようなもの、かな。日常の運動を通じて、体を鍛え、管理する。何かあれば、必要な施設にバトンをつなぐ。こうした考え方を実践できるフィットネスジムって、たぶんおそらく日本には数少ないと思う。

西村 そうですね。ジムのすぐ隣の建物には医師がいるって、この上なく安心できますからね。

**家という「点」ではなく、
地域という「面」で支えてあげること**

石川 いま僕は、市などの行政の委託を受けて、60カ所以上の施設やコミュニティに、体力測定をしいたり体操の指導をしいたりしています。病院に来るときって、痛むとか動かないとか、すでに何かしら目に見える支障が起きています。そうではなく、その前の段階から見れば、その人にその時必要なアドバイスができます。例えば、自分では気がついてなくても、転倒の危険性がある方には、事前に出向しているセラピストに相談してもらおうように努めています。

金子 元気なうちにこそ、通所リハビリなども利用して欲しいですね。介護老人保険施設悠々亭にもそのサービスがあります。家に閉じこもりがちになるより、ここに来て、みんなと一緒に運動しておしゃべりして。新しいコミュニティが広がれば、それも生きがいになる。

平井 そうして、利用者さん同士が互いを支え合うネットワークが生まれれば、私たちだけでは情報を届けられない人たちにも届くようになる。それだけでもうれしいですよ。

石川 「リハビリ」という言葉から勘違いされがちだけど、「地域リハ」がめざしているのは、自分のまち、自分の家で暮らすための環境を整えてあげること。しかもそれは、家という「点」ではなく、地域という「面」で支えてあげること。病院や介護事業者はもちろん、行政や住民もひとつにならなくて。



森田 真衣
八尾はあとふる病院
栄養管理課 主任
管理栄養士

岡本 泰佑
八尾はあとふる病院
リハビリテーション課
理学療法士

武市 さき奈
八尾はあとふる病院
看護課 看護師

❤️ 私たちがめざす「はあとふるケア」とは？

⑤「食べる×動く」の指導現場から @八尾はあとふる病院

Q. NSTとは？

栄養サポートチーム(Nutrition Support Team)の略。看護・介護などの職種を垣根を越え、患者一人ひとりの栄養状態を管理・改善するためにチームでサポートする取り組み。適切に栄養が摂取できていない状態は、サルコペニア(⇒P.08)を起こす原因の一つともされている。高齢者が増え続けている現在、NST活動に対する認識は高まっている。

Q. サルコペニアとは？

ギリシャ語の「sarx(筋肉)」と「penia(喪失)」が語源。加齢に伴う骨格筋量の減少と筋力もしくは身体機能の低下を指し、高齢者のさまざまな疾患や合併症を引き起こす原因の一つとなっている。しまだ病院では、単に外科(運動)アプローチにとどまらず、運動を行うための栄養管理、食べるための嚥下機能改善、口腔ケアなども関連づけた活動を展開している。

❤️ 私たちがめざす「はあとふるケア」とは？

④「食べる×動く」の指導現場から @運動器ケアしまだ病院

今井 優子
運動器ケアしまだ病院
診療支援課/歯科衛生士

中野 嘉映
運動器ケアしまだ病院
栄養管理課/管理栄養士

角野 章子
運動器ケアしまだ病院
栄養管理課 課長
管理栄養士
公認スポーツ栄養士

江良 優子
介護老人保健施設 悠々亭
リハビリテーション課
サブリーダー/言語聴覚士

大塚 愛
運動器ケアしまだ病院
リハビリテーション課
主任/理学療法士

竹花 真依子
運動器ケアしまだ病院
看護課
サブリーダー/看護師

北尾 真由美
運動器ケアしまだ病院
看護課/看護師

リハビリ専門病院が取り組むべき課題とは？ 全員で「リハビリ×栄養」を考えること

衰えないために動く、動くために食べる 多職種が連携した「動ける体づくり」

**情報共有が効果的なりハビリを生む
そのための場づくりと行動習慣が鍵**

森田 八尾はあとふる病院では、月1回、管理栄養士、各病棟の看護師、リハビリスタッフ、歯科衛生士などが集まるNSTのミーティングを行っています。そこでは、注意が必要な患者さんの情報を共有し、栄養、リハビリ、看護と、トータルでケアするプランを組み立てています。

岡本 患者さんの栄養状態は、療法士には直接関係ないように思いますが、この活動に多職種が参加し、活発化してきたのはここ2年ぐらいで、私たち理学療法士も手探りでしたが、近年は学会などでも「リハビリを踏まえた栄養/栄養を踏まえたリハビリ」の大切さが謳われている。食量と運動量は表裏一体。適切な栄養が摂れていない人に、しっかり食べている人と同じ運動をさせると、かえって筋肉量を減らしてしまうこともある。

森田 患者さんのリハビリの進捗と栄養状態の相関度は高いんです。患者さんの情報は、全員で共有しないと効果的な回復につながらないことが多い。

武市 この活動を始めてから、私たち看護師も患者さんを診る視点が増えました。私たちは、病棟で最も身近に患者さんの「食事」に立ち会う職種です。カロリーが足りない患者さんに意図的に提供している高カロリーゼリーなどの付加食を、食べ残しなく摂れているかといったチェックをするのは、看護師の仕事です。また、リハビリ訓練後の患者さんの疲労度などは、療法士さんでは気づきづらい。病室にいる患者さんから得られる情報を関係者にフィードバックすることで、より適切な食事、治療やリハビリプランを組むことができすからぬ。

**運動だけでは防げないサルコペニア
「食べるを支える知恵」を集めて**

大塚 サルコペニアが目されるなか、しまだ病院では、運動器障害を有する高齢者に対して早期に評価介入することが重要だと考えています。そのために、外来通院する高齢者に対して、運動療法だけに限らず、栄養管理も含めた「サルコペニア予防」の活動に取り組んでいます。

角野 活動の始まりは、2016年9月に地域包括ケア病棟ができた時でした。まずはサルコペニアに該当する状態の方がどれだけののか？という現状調査から始めました。すると次に、大腿骨近位部骨折や椎体骨折を起こした方は、実はサルコペニアの方が多いことなどがわかり始めました。

北尾 病棟の現場を預かる看護師も、そうした関連知識を持つことで視野が広がりました。それまでは「動けるかどうか」ばかりに目がいきがちでしたが、「入院前はどんなふうか食べていたのかな？」とか「歯は大丈夫？」などの観察ポイントが増えました。

江良 私は言語聴覚士の立場から、できるだけ安全においしく食べていただくために食事形態や食べ方、介助方法を提案しています。

今井 「動ける体を作るために食べる、そのためには口腔機能も大切」という風土が、病院全体に

**本場に大切なのは、自宅復帰後
地域看護・介護の核となりたい**

岡本 とはいえ、栄養管理は短期間では達成できませんよね。まして入院期間自体は、各病棟ともに2ヵ月程度、そんなに長い期間ではありません。だとすれば僕らがすべきは自宅へ帰った後、きちんと栄養を考えた食事を摂ってもらうための知識や習慣を身につけてもらうことなんです。

森田 本場にそう。自宅に戻った後にも、私たちが何かしらのケアに関われるようになればいいですよ。もちろん訪問看護・介護や通所看護・介護の担当スタッフに情報は伝えています。ただ、まだまだそこまでは手が及ばない。

武市 それでも、このNSTの活動を始めて以来、少なくともこの病院では、スタッフ一人ひとりがその重要性を理解し、普段の行動レベルも進化してきたと思います。まずはこの活動のクオリティをもう一段高めること。さらには私たちの病院が地域の核となって、看護や介護に携わる他の事業者さんとも連携して、いけるようになること。大きな課題ですけど、挑戦し甲斐のあるテーマだと思っています。

広がりましたよね。歯科衛生士の私には、とてもありがたかった。

**めざすのは「安全」と「その人らしさ」
「点」を「線」へと進化させたい**

今井 栄養管理を考えれば、そもそもおいしく食べられる口なのか？歯は何本残っているか？歯茎の状態は？入れ歯はあっているか？そうした口腔機能の観察も必要ですからね。

中野 活動するには、そのためのエネルギーが必要で、まずはしっかり食べることが大切です。

角野 口腔状態がよくなるでも「食べやすいもの」や「食べ方」はあります。食材をムース状にすれば見た目も損なわれず誤嚥のリスクも軽減でき栄養も確保できます。

大塚 運動、栄養管理、摂食嚥下、口腔機能など、それぞれの立場からの知恵を持ち寄ることで、解決の糸口が見えてきます。

江良 その方の嗜好や食習慣にできるだけ寄り添いつつ、安全に食事を召し上がっていただくためにはどうすればよいか、多職種で話し合うことが大切だと思っています。

北尾 私は急性期病棟の担当なので、患者さんと関わることはできるのとはとても短い。その期間をできるだけ機能をおとすことなく安全に家に帰ってもらいたいと思っています。

竹花 家に帰ってからでも継続していくためには、ご家族や他事業者さんとの関係づくりも必要ですよ。関わるみんなが情報を共有し、話し合いながら「その人にとっての最適な環境」を提供したいと思っています。

角野 今、目の前にいる患者さんの状況を「点」でとらえるのではなく、退院後の生活までも含め、「線」でとらえ、その人がその人らしい人生を送ることができるよう、サポートしていきたいです。

⑥骨折予防の現場から @八尾はあとふる病院

阪根 寛
八尾はあとふる病院
院長

米田 篤史
八尾はあとふる病院
リハビリテーション課
副主任

増田 茂美
八尾はあとふる病院
看護課 係長

その人がその人らしく動ける体を 地域の骨折を減らしたい

まずは、かかる前の啓蒙活動から
今できることを積み重ねていく

八尾はあとふる病院では、2019年4月に骨粗しょう症リエゾンチームを立ち上げたばかり。高齢者の三大骨折といわれる背骨股関節・上肢の骨折は、当院でも多く見られます。一度骨折すると再発しやすくなるし、回数が増えるたびに命を落とす危険も高まる。骨折した方のケアはもちろんです。今はその前段階の「注意喚起」を軸とした活動を展開しています。

私がこのチームに参加したのは、私自身が転倒して骨折したのがきっかけ。看護師でありながら骨粗しょう症の知識不足を感じました。

今はまだ活動も手探り状態です。やらなきゃいけないことはあるけど、全部は手をつけられないし。たとえば理学療法士は、運動を指導するだけではなく、住みやすい住宅改修を提案することも仕事のひとつです。家の中の段差につまづいて手首や腕を骨折する。尻もちをついて背骨を骨折してしまう。骨折で入院した患者さんだけでなく、地域の方に対しても骨折予防や住環境へのアドバイスができればいいんですけどね。

たしかに。今はまだ体系立てた活動とは言えないかもしれない。でも活動のゴールは明確です。当院がある八尾地域において、骨折する患者さんを減らすこと。そこに向かって今できることを積み重ねていくこと。そのためには、まずスタッフの意識啓発を！これがあってはじめて、患者さんに注意喚起の声かけや再発防止のアドバイスができる。

そうですね。どうしても病棟看護の現場は、「今ある症状」への対応が中心になる。そのぶん、骨折する「かもしれない」見えない病氣・骨粗しょう症への理解は深まりにくいですから。

そうですね。どうしても病棟看護の現場は、「今ある症状」への対応が中心になる。そのぶん、骨折する「かもしれない」見えない病氣・骨粗しょう症への理解は深まりにくいですから。

その人らしく寄り添うために
専門性とリーダーシップを高めて

さらには、院内での活動を地域へ発信・還元していくことも大切。去年の10月20日の世界骨粗しょう症デー前日には、地域の方々を病院にお呼びして、オープンセミナーも行いました。骨粗しょう症を予防する方への広報活動もはじめたところ。骨粗しょう症を防ぐ薬の処方など、情報を共有する動きも始まりました。

私もおもに外傷を担当していますが、処方薬には骨密度を下げる副作用が起きるものもある。それがわかっているのに、差し迫った症状なら処方しないわけにもいかない。その場合には、副作用を補う薬も併せて処方する。かかりつけ医さんとの間では、患者さんの診断・治療情報はもちろんです。こうした診療ノウハウも共有した方がいい。

院内で進んでいるNST活動やサルコペニア予防、転倒転落防止活動なども、地域の医療・介護に関係する人たちがネットワークを組んで取り組んだ方がいい課題です。

資格取得を進める活動も始めましたしね。私もその資格取得に向けて勉強中です。

「地域の健康を役所任せにしない」という意志が大切ですよ。「その人がその人らしく生きる」ために。骨粗しょう症になる前、なったとき、なった後も、いつもそばに寄り添ってあげるために。院内の活動では、それぞれの役割・立場から、骨粗しょう症に関する知見を深める。院外に対しては、ネットワークの中心的役割を担えるようにリーダーシップを発揮していく。そんなはあとふるグループらしい活動を展開したいですね。

⑦服薬管理・指導の現場から @介護老人保健施設 悠々亭

石部 由紀
運動器ケアしまだ病院 兼
介護老人保健施設 悠々亭
看護課 課長

金岡 禎秀
介護老人保健施設
悠々亭 管理医師

Q. ポリファーマシー (多剤併用)とは？

ポリファーマシーとは、「Poly(多い)」+「Pharmacy(薬)」からなる薬学用語。胃や腸などの消化器、血管や心臓などの循環器、肝臓や腎臓などの内臓器と、高齢になるほどかかる専門医が増え、結果的に薬が増える傾向にある。この「多剤併用」が原因となつて、意図しない副作用などの有害事象を引き起こすことがあり、薬の整理(減薬)が課題となっている。

私たちが取り組むのは「減薬」ではない 最適な薬を、適切に飲んでもらうこと

治すための薬が有害事象を招く
多剤併用の弊害から解放されるために

薬は6種類以上併用すると何かしらの副作用が現れ、高齢者なら転倒のリスクも高まるとも言われています。6種類ならまだしも、私たちが働く介護老人保健施設 悠々亭で目にする現実には、それよりずっと多いですよ。

入所時に、いつも飲んでる薬として20種類以上も持って来られる方もおられます。通っている内科からも整形外科からも鎮痛剤と胃薬が出されているなど、同じような薬がダブっていたりするからなんです。

複数の病院にかかったり、病院を退院してからつけ医に見てもらったようになって、薬がだんだんと増えてしまっただけ。

運動器ケアしまだ病院では、2年前から栄養士、薬剤師、看護師、療法士、地域連携課が集まってポリファーマシー(多剤併用の会議を開き、それぞれの患者さんについて減薬が可能かどうかのミーティングを行っています。

絶対に飲まなければいけない薬は当然必要だけど、例えば「痛風の発作も起こったことのないのに、尿酸値が高い」という理由で尿酸を下げる薬を飲む」や「90歳を超えた高齢の方が、コレステロールを下げる薬を飲む」場合、これらは「減らすことできる可能性が高い薬」です。

減薬が決まったら、病院側からかかりつけ薬局に、その旨の情報共有するようにしています。いざ減らすには、かかりつけ薬局との情報共有以外にもやるべきことは多い。まず、これまで薬を処方していたかかりつけ医に処方理由を確認する。次に、減薬に不安を感じる患者さんに理由を説明する。ずっと飲んでた薬をやめるのはやはり怖いものです。また、いきなり全部やめ

るのではなく、半量に減らして経過を観察するなど段階を追うことも必要です。減薬はデリケートな処置。病院施設にとっても神経を使う作業だけど、それでも最終的には患者さんのためだからね。

在宅看護で患者さんのご自宅を訪問すると、古い薬が放置されていることがあります。薬剤費の増加は、医療費の爆発的増加の大きな原因の一つ。不要な薬はできるだけ減らし、医療費削減にも貢献したいですね。

最適な薬を適切に飲んでもらうには、
かかりつけ医や薬局との連携が大切

2019年10月からは介護老人保健施設 悠々亭でも減薬の取り組みがスタートした。

利用者の皆さんにお薬手帳を持参いただき、処方内容を確認することから始めています。あらためて感じるのは「服薬情報は一元化されていない」という事実です。お薬手帳は一冊をどの薬局で使ってもいいのに、それすら知らないケースもある。もっと言えば、どの病院にかかってても薬をもらうのは一つの薬局、かかりつけ薬局を決めた方がいい。そうすれば、その薬剤師が、処方薬が適正か、薬の飲み合わせが悪くないかなども見てくれます。

かかりつけ医の立場では、減薬は収入減につながるという事情もある。だからこそ、減薬の判断は私たちのような機関が担った方がいい。その情報はかかりつけ医と共有する。自宅に戻られた後の薬の管理はかかりつけ薬局が担う。かかりつけ医、かかりつけ薬局との連携こそが大切です。

減薬自体は、医療機関が考えるべき課題。大切なのは「自分に最適な薬を適切に飲む」ことです。私たちが取り組むべきは、まずは飲む薬に関心を持って頂くことです。患者さんが高齢者なら、ご家族の協力も大切です。

⑧認知症ケアの現場から
@はあとふるグループ



Q. 公認心理師とは？

超高齢社会を迎え認知症患者の急増も予測される中、2017年に新たに定められた公認心理師。これまでの臨床心理士は民間資格だったが、心理職において唯一の国家資格として誕生。職務には、症例の調査・研究だけでなく、情報の発信・提供も含まれており、今後より公的な場での活躍が期待されている。

渡辺 晋吾
運動器ケアしまだ病院
診療支援課 公認心理師

伊藤 琢二
介護老人保健施設 悠々亭 介護課
課長 / 大阪府認知症介護指導者
介護支援専門員・介護福祉士

辻本 修
八尾はあとふる病院
リハビリテーション課
サブリーダー / 言語聴覚士

「今」しか見ないケアは、ケアではない
最適なケアは、人生を知ることから始まる

⑨グループ全体でその人を支えることを考える
@はあとふるグループ



Q. クライアントフロー
マネジメントセンターとは？

患者さん・利用者さん(クライアント)に対し、切れ目なく支える流れ(フロー)を作るために、はあとふるグループ各事業のサービスを最適化(マネジメント)することを目的とし、はあとふるグループ独自の活動として、2019年4月から開始。

「切れ目のない支え」を実現するために、
「いま切れているもの」を洗い出す

認知・運動機能の今だけでなく、
喜怒哀楽、愛別離苦を知る努力を

辻本 八尾はあとふる病院はリハビリテーション専門病院ですが、毎月行っている認知症ケアサポートチームのミーティングには、介護老人保健施設悠々亭の伊藤課長にも来てもらっています。「病院・治療」の視点だけではなく、「介護・認知症ケア」の視点からのアドバイスはいただきながら、異なる角度からの専門的知見は貴重です。今後は、公認心理師の渡辺さんにも協力を願いたいところです。

伊藤 認知症の人とどう接し、ケアしていくべきか？それは、今のはあとふるグループすべての施設において共通する課題です。ですから、僕の方からチームに混ぜてもらいました。今後のグループの「認知症ケア」のあり方を考えたときには、「職員の意識改革」「ケア技術の向上」「在宅支援と地域活動」がカギを握ると考えています。特にケア技術の領域では、辻本さんや渡辺さんの知識をお借りしたい。

渡辺 私は、認知症ケアで大切なことは「今」だけを見ないことだと思います。今の人はどの程度認知機能や運動機能が残っているか？それだけしか見ないと、ケアする側もされる側も表面的にしか関われない。認知症を発症するまでには、その人なりの人生があった。好きなものやコトがある、楽しかったり嬉しかった思い出もある。反対に、身近な人が亡くなる、家族と離れるといった喪失体験もある。どうしても現場の介護スタッフは、利用者さんの食事・入浴・排せつ補助といった日々のお世話が中心になるのでゆっくり話をしたくてもできない。話ができてもその人となりに触れたとしても、それを日々のケアにつなぐことはしにくい。そうした現場に

各事業所の現場の声が集まる
はあとふるグループの「交差点」

はあとふるグループ、特に運動器ケアしまだ病院を中心とした羽曳野エリアには、介護老人保健施設悠々亭、通所介護・通所リハビリ、訪問介護・訪問看護などを提供するさまざまな事業所があります。それぞれに専門的な知識や技術やネットワークがあり、同じグループとはいえ、日々の交流は十分とは言えません。なので、他の事業所が持つノウハウや活動情報や、個々のケアを提供する中で直面している課題は入ってきづらくなりがちです。ならば、まずは各事業所の「日常」を持ち寄り話し合える場を作ったかどうか、そんな発想からこの活動は始まりました。

今、それぞれの仕事について気軽に話し合い、相談し合える「集会所」のような場です。週1回集まり、起こったことや困っていること、こんな活動を始めたという「日常情報」を集約・共有しています。メンバーは固定していませんし、誰でも参加できます。参加したいときだけの参加でも構いません。

グループ内の「支えの最適化」を経て
地域と一体化した体制づくりを！

始めて半年が経ちましたが、「そこでそんな取り組みをしていたんだ」と初めて知ることも多いんですよ。グループ内の情報を共有するためのイントラネットなどのツールはありますが、やはり顔を合わせるが一番だと実感しています。医療と介護の連携の必要性は、これまでも多くの場で語られていますが、一言で表現できない細かな要素がたくさんあります。例えば、運動器ケアしまだ病院から退院された患者さんを訪

理もれがちな声を聴き、ケアにつなげることが公認心理師の仕事だと思っています。

辻本 病院の現場も、看護師やリハビリを指導する療法士に十分な時間があるわけではないですね。一人ひとりが持つ情報を横断的に束ねる場が必要です。そこにはご家族からの情報も欲しい。そうして集まった情報のなかから、その人の自立を促すヒントを見つけ出せるようになりたいですね。

カルテに記載して共有すべきは、
「イキイキしていたという事実」

伊藤 僕がスタッフにお願いしているのは、「イキイキしていた」という事実の発信です。「あの話をした時には笑った、嬉しそうだった」。でもこの種の情報は、カルテに反映されにくい。どうしても行動心理症状の記録が多く、安全管理や危機管理の視点からのネガティブな情報が増えがち。でも誰もが、介護の最中に覗き見た「イキイキした表情」を持つっている。注意すべき情報は大事ですが、「こういう場面でイキイキとした表情があった」というポジティブな情報こそが、最適な介護ケアにつながるはず。

渡辺 認知症の前段階には、鬱があることも多いんですよ。多くの人は鬱にはならずすみませんが、それは所属するコミュニティがあるから。自分が属していたい社会的な場所を失ったとき、ふさぎ込む、孤独になる、鬱の闇に陥る。日々の介護スタッフとの何気ない会話だって、その人にとっては「人となつがる場」となり得ます。そうした思いを持って接すること自体が、認知症予防にもなると思います。

辻本 医療情報だけではない「人」の情報を丁寧に拾って共有し、その人に最適なケアを提供する。そんな体制づくりをめざしたいですね。

問看護につなぐとき。転倒リスクの申し送りをしたとしても、実際に自宅で転倒が起こったのかどうかは、なかなか共有できない。リスク情報の申し送りはもちろん重要ですが、結果がわからなければPDCAサイクルを回せません。相互の情報を積み上げていくことで、より最適な解決策を導き出せるようになると思います。

私自身の本来の持ち場は、ソーシャルワーカーです。自治体地域の他事業者、地域の住民の方々と連携しながら、患者さん・利用者さんを支える仕組みをつくるのが仕事です。その視点から見れば、この活動自体は大きな可能性を秘めていると思います。

この活動は、はあとふるグループが掲げる「切れ目のない支え」を実現するために、はあとふるグループ自体の「切れ目」がどこにあるかを洗い出すことができる場です。それぞれが持つノウハウを共有し、活かし高め合いつつ、グループ内の事業に横串を刺して、はあとふるグループが提供できる「最適な支え」のモデルをつくれれば良いと考えています。



嶋田 芳彦
法人本部 ソーシャルワーク部
マネージャー / 社会福祉士

古墳のまちでのエトセトラ

Information



開催報告

産経新聞社主催の
ソナエセミナーに約1000名の
方が参加されました

2019
9/1(日)
開催

「動いて治す」運動器ケ
アのススメをテーマに、
島田院長と石川理学療法

士が講師を務めました。痛みで不安を
抱えた方や、老老介護の悩み、認知症
の旦那さんの介護をしているが、自分
のメンテナンスが全然できていない
など、さまざまな人生の物語を聞くこ
とができました。講演と体操が終わり、
帰路につかれる参加者の方の顔は幾分
か晴れやかで、
足取りも軽い
ように感じま
した。笑顔で、
「気持ちがあ
らなりました」と
たくさんの方
にお声かけい
ただきました。
地道な取り組
みではありま
すが、病院で
のケアととも
に、動くこと
の大切さを地
域へ発信し続
けたいと思っ
ます。



▲2018年に開催した八尾はあとふる病院オープンセミナーの様子

お知らせ

骨・筋肉をエステする！
運動器から健康を考える
家族参加型イベントを
八尾はあとふる病院で開催します

2019
11/10(日)
開催

「健康フェスティバル
—みんなで健康になりま
しょう—」

家族参加型の健康づくりをテーマと
し、専門家による健康講座やキッズ体
験、骨密度検査や体力測定、個別健康
相談など、さまざまなイベントを行
います。人気のキッズ体験コーナーでは、
レントゲンの画像を見るなど、普段は
見たり触れたりできないことを、実際
に白衣を着て体験できる企画を準備し
ています。どうぞ、お気軽にお越し
ください。

日時：2019年11月10日(日)
13時00分～16時00分
場所：八尾はあとふる病院
参加費：無料 申込不要

お知らせ

認知症高齢者を
地域ぐるみで支える
安心・声かけ訓練を実施します

2019
11/18(月)
開催

認知症になっても、住み
慣れた地域で暮らし続け
るためには、地域の理解
を得ることが大切だと考えて
います。羽曳野市内7カ所の在宅介
護支援センターの中でも、羽曳野市の西
部地区に位置する在宅介護支援セン
ター 悠々亭では、2つの小学校区を受
け持ち、高齢者福祉の推進、地域力の
向上へ力を注いでいます。これまで、
在宅介護支援センター 悠々亭が担当す
る地区では、校区福祉委員や民生委員、
地元商店と協働し、地域ぐるみで認知
症高齢者を支える取り組みを行って
います。2018年5月に開催した認知
症高齢者への対応方法や模擬の搜索訓
練を、今年
さらに規模を
拡げ、羽曳野
市西部の4校
区合同での開
催を予定して
おり、銀行や
郵便局などの
金融機関の参
加も企画して
います。



▲地元中学生への認知症に関する福祉教育



はあとふる 食堂

管理栄養士の
旬のレシピ

秋深き
となりは何を
する人ぞ

（松尾芭蕉）

【1個あたり栄養価】
エネルギー：149kcal
たんぱく質：5.3g
カルシウム：98.1mg

vol.3

和風パannaコッタ

《和風パannaコッタ》

材料（約6個分）

・牛乳 300ml ・粉ゼラチン 5g 1包
・砂糖 60g ・無糖ヨーグルト 150g

トッピング

・ゆで小豆 20g
・きな粉 3g

作り方

- ① 牛乳と砂糖を計量し鍋に入れ弱火にかけてかき混ぜる
- ② 粉ゼラチンを計量し①に振り入れる
※沸騰させないように注意!!
- ③ 火から鍋をはずし、粗熱をとる
(水を張ったボウルにつけると素早くとれます)
- ④ 無糖ヨーグルトを計量し③に加えて
なめらかになるようかき混ぜる
- ⑤ 器に注いで1時間程度冷やし固める
- ⑥ 固まったらトッピングをのせて完成

カロリーが気になる方は
抹茶やコーヒーを加えて作ると
トッピングなしでも
美味しく召し上がれます！

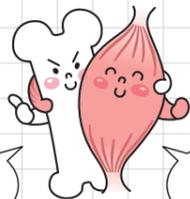
食欲の秋、運動の秋、読書の秋…、活動的に
過ごしやすい秋たけなわです。

一方で、これからは肌寒くなり、外出するの
が次第に億劫になる方もいらっしゃるのではな
いでしょうか？

これからの時期は、転倒して骨折する方が多く
なる傾向がみられます。

今回のレシピは、骨を強くするカルシウム、
筋肉をつくるたんぱく質が豊富なデザートをご
紹介します。

乳製品でカルシウムと
大豆製品で
たんぱく質を補給♪



骨を
強くします

筋肉を
つくります

はあとふる

Vol.57 ♡ 2019年11月

●年4回発行
●発行・編集
【広報戦略室】
〒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」

- 【特集】
- 02 私たちがめざす“はあとふるケア”とは？
—運動器を、切れ目なく「治し支えるケア」へ—
- 04 ①治療の現場から @はあとふるグループ
- 06 ②メディカルフィットネスの現場から @Eudynamicsヴィゴラス
- 07 ③地域リハビリテーションの現場から @はあとふるグループ
- 08 ④「食べる×動く」の指導現場から @運動器ケアしまだ病院
- 09 ⑤「食べる×動く」の指導現場から @八尾はあとふる病院
- 10 ⑥骨折予防の現場から @八尾はあとふる病院
- 11 ⑦服薬管理・指導の現場から @介護老人保健施設 悠々亭
- 12 ⑧認知症ケアの現場から @はあとふるグループ
- 13 ⑨全体でその人を支えることを考える @はあとふるグループ
- 【連載】
- 14 はあとふる食堂
—管理栄養士の旬のレシピ—
和風パannaコッタ
- 14 はあとの風景
—編集後記—
- 15 古墳のまちでのエトセトラ
—Information—



医療法人はあとふる
広報戦略室マネージャー
森本 圭太

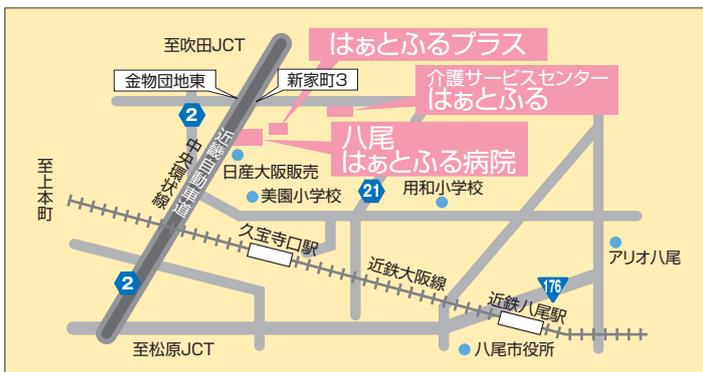
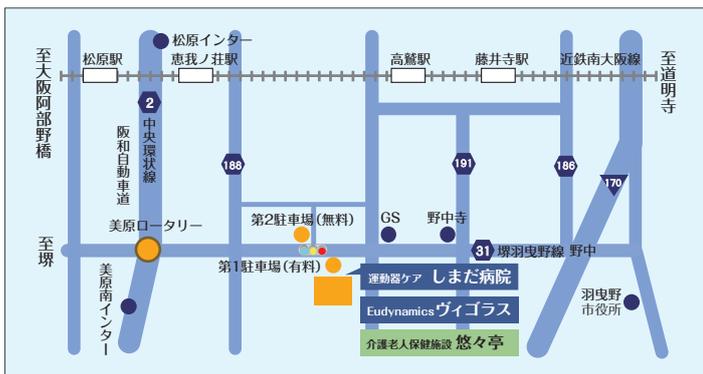
読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋。
皆さんはどの秋を堪能されていますか。
先日は、ラグビーW杯のアイスランド
対ロシアの試合を観戦しました。サッ
カー観戦は幾度となく経験してきたの
ですがラグビー観戦は今回が初めて。
一番の感動は、両国のサポーターが同
にラグビーを楽しむスタジアムの一体
感です。良いプレーには敵味方関係なく
拍手を送り、交代選手はスタンディング
オベーションで送り出す。激しいスポー
ツゆえにお互いをリスペクトする精神
も見事でした。今回の広報誌のテーマ
は、はあとふるケア。さまざまな
チームのインタビュを掲載していま
す。お互いの仕事に敬意を払い、置かれ
た環境で一人ひとりが役割を全うし、ひ
とつの目標に向かって少しでも前に進
む精神が、ラグビーの精神と重なって見
えた貴重な1日でした。

♠ ♣ ♡ ◆
はあとの風景
—編集後記—

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
- 通所介護 悠々亭 Tel.072-979-7807 / Fax.072-953-1911
- 在宅介護支援センター 悠々亭 Tel.072-953-1003 / Fax.072-953-1332
- 介護サービスセンター ゆうゆう亭 Tel.072-953-5514 / Fax.072-953-1332
- 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 大阪府羽曳野市櫻山100-1

- 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

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 大阪府羽曳野市櫻山96-10