

～こころに笑顔の種がふる～

はあとふる



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



本年も、なお一層の
ご指導・ご協力を賜りますよう、
よろしくお願い申し上げます。

はあとふるグループ
(医療法人／社会福祉法人はあとふる)
代表 島田 永和

皆さん、新年明けまして、おめでとうございます。例年とは異なるお正月だったかもしれません。いかがお過ごしだったでしょうか？今年が明るい1年になるよう、ご一緒に祈りたいと思います。COVID-19に振り回され、あまり良いニュースに出会うことが少なかった昨年ですが、ステイホームが与えた時間を有効に使えた方や、働き方が変わったことに対応できた方は、前向きにこの事態を乗り切ってこられたかもしれません。簡単ではないのですが、うまくこれからの時代に滑り出していきたいですね。

さて、私にとって、昨年とても印象的な話を聞くことができたのでご紹介したいと思います。はあとふるグループでは、毎年、スタッフのうち何人かが結婚しますし、何人かが子どもさんに恵まれます。そんな一人の理学療法士Aさんの話です。彼女が産休から戻ってきた姿を見て、私はこう話しかけました。

「どうや、赤ちゃんって、大変やけど、可愛いやろ」。

それに対して、とろけそうな顔で、
「そうなんです。ホンマに可愛くて…」。

でも彼女は続けてこう言ったのです。
「私、自分がこんなふうで育ててもらっていたって想像したことがなくて、生意気で、自分のことしか考えへん娘やったなあど気づいたんです。今は両親に感謝の気持ちでいっぱいなんです」。

この言葉はまっすぐ私の心に届きました。何だか胸が熱くなり、目頭が膨らみました。

ご自身の出産と育児で感じた思いを、素直に伝えてもらって、私こそ感謝でした。人類が誕生して以来積み重ねられてきた営み、それが出産と育児です。そして、その子たちが大きくなり、親の

後を追うように、同じような体験を積み重ねていく。気が遠くなるほどの長い年月の途方もない積み重ねが、今につながって、一つの命としてあるのですね。

私たち「はあとふるグループ」は、医療・介護に関連した事業体の集まりです。ここでは、治療やケアを提供するうえで、最新の技術で対応する責任があると感じており、各分野で勉強会や研修を行い、組織としてのナレッジの更新に努めています。それとともに、医療・介護という仕事、人が人に対して行うサービスであるところから、傷んだ人へのいたわりや人間同士の触れ合い、また、適切なコミュニケーションが重要であると認識し、話し合いの機会などを利用して、その思いを共有するように配慮しています。

技術は客観的評価が可能で、その獲得も可視化でき、向上への道筋を立てて実践しているものです。しかし、後者については、まず現状を正確に把握することが難しく、現場でのその場その場での対応に任せなければならぬ面もあります。そして、患者さんやご家族から、お叱りの言葉を受けることが稀ではないのが実状です。

先のスタッフの例のように、結局自分自身が体験してみなければ分からないことも数多くあると思います。しかし、私たちが完璧ではないことを自覚したうえで、想像力を働かせ、一歩ずつ、すべての局面での対応が良くなる努力と工夫を進めていこうと考えています。ご利用いただく皆さまからの声を大切に、今年も何かに気づき、一歩前進できる年になることを祈っています。

どうぞよろしくお願いたします。

正確な情報収集 入院前

入院受入

入院調整

前方連携

患者さんの情報を医師につなぐ



患者さんの現在の状況を医療面とソーシャルワーク面から確認し、情報を医師につなぐ。医師はその情報をもとに入院の可否を判断する

急性期病院にヒアリング



看護師の村田さんが、医療的な視点から急性期病院での治療や回復状況などヒアリング。ご家族との面談で、さらに情報を収集

入院調整のポイント

紹介元急性期病院数

75施設 (2019年度)

※実際入院に繋がった施設

八尾市内はもちろん、近隣市町村、さらに大阪北部・南部の急性期病院からも患者さんを受け入れる

急性期病院からの電話を受ける



地域連携室クラークの山本さんが、急性期病院から患者さんの受け入れ要請の電話を受ける

紹介から入院までの期間 (回復期リハビリテーション病棟)

12.0日 (2019年度)

急性期病院での集中治療が終わった患者さんを、できる限り早く受け入れてリハビリをスタートできる

入院時重症度割合

44.4% (2019年度)

整形外科医、内科医、脳神経外科医、リハビリテーション専門医が在籍。充実の医療を提供できる環境が整う

※重症度は患者さんに必要な生活援助を点数化した際(全介助=18点)、10点以上の患者さんを指す

看護師とクラークが情報共有



急性期病院で収集した患者さんの情報を地域連携クラークとも共有し、スムーズな受け入れに備える

スムーズな受け入れ

適切な選択肢を考えるためにも、いまを正しく理解・納得して

入院の受入判断 副院長 医師(脳神経外科専門医・指導医) 三島 秀明

私が担当する第一の役割は、脳神経外科専門医の見地から、ご家族に対して「いまの病状を正しく理解・納得いただく」こと。そして「入院中に効果的な訓練を安全に行える体調と環境を整える」ことです。私は、脳神経外科の臨床現場を長年経験した後、当院に入職しました。昔の担当医は、手術だけでなく、リハビリや退院後フォローまでも担いました。その経験から、私は「患者さんとご家族を待ち受ける今後」が推測できます。

脳出血や脳梗塞などの急性期を乗り越えられた方は、九死に一生を得た方です。「リハビリすれば麻痺も治るかも…」と期待も膨らみます。が、その多くは叶えてあげられません。それでも「いまを正しく理解・納得し、今後を客観的に考えられる」ようになれば、リハビリやその先の生活再建も、より本人に適切な選択肢が考えられます。入院期間中は、退院後の介護体制を整え、生活を再設計する準備期間にもなります。面談には十分な時間をとっています。まずはじっくりお話することから始めましょう。

急性期病院→リハビリ→社会復帰の流れを上手につなぐ存在でありたい!



地域連携室 クラーク 山本 和子



地域連携室 看護師 村田 美佳

山本 地域連携室には、クラーク・看護師・ソーシャルワーカーが所属し、患者さんの入院と退院の両方を支援しています。私は、急性期病院からの第一報を受ける役割。1カ月に約100件の入院相談を電話で受け、病名や障がいの状況を確認。さらに、医療職ではないからこそお話いただけるご家庭の背景なども、今後の治療に活かすためにヒアリングします。

村田 相談のあった患者さんを、急性期病棟を持たない八尾はあとふる病院が受け入れ可能か判断するため、紹介状、看護サマリー、お薬情報、検査データなどを急性期病院から収集。ご家族面談も行い、ご本人の性格や退院後のゴール(孫を抱っこする、好きなものを食べるなど)を探ります。すべての情報を医師に伝え、最終判断を仰ぎます。

その人らしい生活を取り戻す リハビリテーション・ケアを実践

八尾はあとふる病院はリハビリテーションの専門病院だが、カバーするのはリハビリだけではない。身体機能を改善し、自宅に戻って自分らしい生活を取り戻すまでを切れ目なく。「八尾はあとふる病院流 回復期リハビリ」の中身を探った。

社会復帰

その人が望む生活のあり方を支援



入院

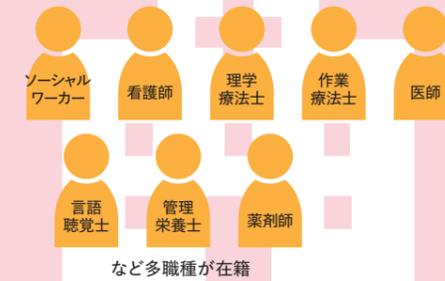
その人に応じたりハビリ設計と管理を実施

八尾はあとふる病院

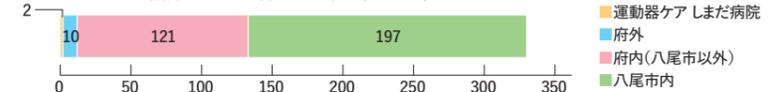
- 担う役割
- 急性期病院と地域包括ケアシステムとのハブ機能
 - 個々にカスタマイズしたりハビリ
 - ご家族への介護指導も可能

回復期リハビリテーション病棟(59床)

地域包括ケア病棟(60床)

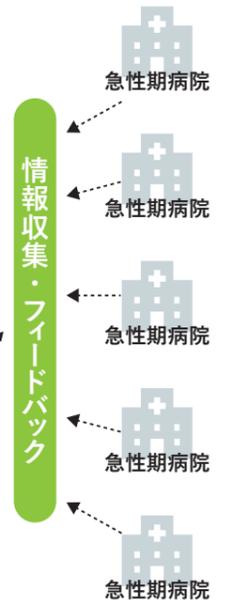


紹介された患者数の内訳 (地域別)



受け入れ

さまざまな急性期病院から受け入れ



多職種連携のチーム医療を実践 地域に根づいたリハビリ専門病院

リハビリテーション専門の病院、それが八尾はあとふる病院の最大の特長だ。骨折を治す整形外科手術も、脳出血などの脳外科手術も、ここでは一切行わない。医療界では、手術は「急性期治療」、手術を行う病院は「急性期病院」と呼ぶ。リハビリは手術後の「回復期」、もしくは、身体機能が衰え、不具合が常態化した「慢性期」に行われる治療。八尾はあとふる病院は、その回復期と慢性期のリハビリに特化した病院なのだ。

また、多くの急性期病院から患者さんを受け入れてある点も大きな特長だ。系列の急性期病院や特定の急性期病院からだけには限らない。その範囲も八尾市近隣エリアをはじめ、大阪市内、東大阪エリア全域に及ぶ。つまり、たとえ自分が暮らすまちから離れた病院で手術しても、自分の暮らすまちの近くに返ってリハビリすることができるのだ。ここでは、多くのリハビリスタッフを配置しており、医師や看護師をはじめ、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士、管理栄養士、薬剤師、ソーシャルワーカーなど、多職種によるチーム医療が実践されている。

その人らしい暮らしを取り戻すために、入院から自宅復帰、介護ケア、生活再建まで切れ目なく、各地の急性期病院、地域のかかりつけ医、介護サービス事業者とも連携しながら、そのハブ機能を担う。それが八尾はあとふる病院のめざす「回復期リハビリ」だ。

自宅復帰・生活準備・つなぐ施策 退院から在宅

その人に応じたりハビリ設計と管理 入院中



入院中はこの流れが繰り返されます

在宅復帰率 退院先割合 (2019年度)

在宅復帰率 **87.3%** (自宅+在宅施設) ※全国平均: 74.9%

自宅復帰率 **74.9%** (自宅のみ) ※全国平均: 66.7%

退院後は訪問診療も実施



手厚いアフターフォロー

松田医師と看護師の得能さんが、自転車で訪問診療へ

必要に応じて通所してリハビリを継続

病院の1階には通所リハビリ施設が立地。通所リハビリのスタッフから、病院へ患者さんの様子をフィードバックし、リハビリに活用している



退院後のフィードバック

大切なのは、退院後の「その人らしさ」つなぐ意識で、適切・最適なフォローを



訪問診療 医師 (総合内科専門医・認定内科医) **松田 綾**

在宅支援看護 看護師 **福田 有理**

在宅支援看護 看護師 **得能 文子**

ケアプラン作成 ケアマネジャー (介護サービスセンターはあとふる) **南田 真佐子**

福田 2019年5月の訪問診療開始とともに、看護部でも在宅支援看護チームを立ち上げました。私と得能はその時からのメンバーです。ご自宅での診察・看護は、院内とは設備も勝手も違います。さまざまなケースに立ち会いながらの1年半を経て、私たちの知識・技術も上がり、対応できるケースも件数も増えています。「入院中に診てもらった先生や看護師さんが来てくれるのは安心」。その言葉が何よりの励みです。

得能 往診時は、困りごとや悩みごとの「お話を聴く」ことを心がけています。同時に、患者さんの自宅での様子を病棟スタッフにフィードバックする役割も担っています。入院中のリハビリや看護が適切だったかどうかは、退院後の暮らしぶりを知ることで初めて判断できます。自宅での様子を動画に納め、スタッフで共有し、再入院や通所リハビリ利用などを提案することもあります。

松田 退院後訪問診療の役割は、病棟と自宅を慎重に「つなぐ」こと。訪問診療が必要か否かの判断は、入院時から始まっています。週1回行われる「退院支援カンファレンス」の場で共有されるリハビリ進捗などの情報をもとに、訪問診療が必要となれば、入院中に訪問診療医が主治医と情報を共有し、診療を開始します。自宅に帰った後、使える身体機能を維持・活用して、少しでもその人らしい暮らしを再建する。その基盤をつくるための「備えの診療」、それが八尾はあとふる病院の退院後訪問診療です。

南田 ケアマネジャーの仕事は、介護を必要とするご本人やご家族が持つ希望や困りごとを、介護サービスを使って叶え、解決すること。サービスも、住宅改修、介護用品レンタル、通所介護サービスなどさまざまです。地域に埋もれる点をつないで線に、線を結んで面に広げ、最適なサービスへと仕立て上げる。そのためには、地域で100を超える介護サービスセンター間同士で、互いが持つ介護サービス情報を共有するといった連携も進めています。

退院後に必要なケア・サポートの検討



ソーシャルワーカーの立場から医療と社会福祉をつなぎ、退院後の心理的・社会的な問題を解決



病棟看護師の潮谷さんとソーシャルワーカーの泉さんが連携し、退院後の患者さんの生活準備を行う



看護師の立場から、退院後のケア(服薬指導、栄養管理、外来通院、介護など)を検討する

患者さんに合わせたパンフレット



退院時には、退院後の生活がスムーズになるよう、患者さんの疾患に合わせた手作りのパンフレットを配布している

退院前カンファレンス



患者さんご家族・病棟スタッフやケアマネジャーも集まり、退院後の患者さんの生活を話し合う

ケアマネジャーが退院後の介護プランを作成



介護サービスが必要な場合には、患者さんと一緒に退院後の生活を考え、ケアプランを立案する

つなぐのバリエーション

その人らしさは、みなさん違うから 丹念に聞き取り、想像力を働かせる!



退院調整看護 看護師 **潮谷 友佳**



地域連携室 ソーシャルワーカー **泉 恭子**

潮谷 退院すると、病院では当たり前だった食事、入浴、傷の処置も、簡単ではありません。ですから退院の判断は、ご自宅でも負担なく生活できるようになってから。ご家族がいらっしゃる場合には、おむつ交換など必要な介護をあらかじめ体験することもできます。退院後は、追跡調査を実施。運動能力や体調の変化を把握し、リハビリなど必要な提案を行います。

泉 患者さんにとってのゴールは、退院ではなく、家での生活。入院中にはない「仏壇への水のお供え」や「犬の散歩」なども含めご自宅での生活を想像して、退院調整をしています。また、気をつけたいのは自分の価値観で判断しないこと。「飲酒」や「味の濃いものを食べる」であっても、おすすめはしませんが、希望に寄り添うようにしています。

カンファレンス



股関節やひざ関節が曲がり、患者さんの歩行をサポートするロボットスーツ



飲み込みの状態を判定する「嚥下造影(VF)検査」も実施可能

病棟カンファレンス



リハビリの目的や進捗を共有し、多職種が連携を図り、その人に合ったリハビリ・ケアを計画する

医療専門職数			
医師	10人	看護師	77人
理学療法士	52人	作業療法士	27人
言語聴覚士	7人	ソーシャルワーカー	5人
管理栄養士	2人	薬剤師	4人

患者さんが退院後に希望の生活を送れるよう、多職種でチームを組んで連携し、過不足・滞りのない医療に努めている

リハビリ・ケアの過不足の確認

さまざまな機器を活用したリハビリ

個性性を重視したリハビリ

患者さんから現状や希望をヒアリング



患者さんの希望や不安をヒアリングし、その人らしさを叶えるリハビリメニューを組み立てる



リハビリ室に医師が訪れて患者さんの運動機能を確認し、今後の治療に活かす



自宅さながらのキッチンを再現。患者さんの生活の中の動作を、作業療法士が観察する



随意運動助動型電気刺激(IVES)装置を使用し、電流によって筋肉の動きをサポートするリハビリ

患者さんの疾患 (回復期リハビリテーション病棟) (2019年度)

脳血管系 **65.2%**

整形外科系 **34.2%**

脳外科専門医が常駐していることもあり、脳血管系疾患の患者さんが多い

患者さんの身体や症状に合わせた装具

個性



手の動きを補助するための装具。患者さんの手の形に合わせてオーダーメイドで作る



片手でも、食材をカットしやすいまな板と包丁。釘部分に食材を固定して使用する



手指の拘縮がある患者さんに合わせて作った装具。指が開いた状態をムリなくキープできる

個別リハビリ1日平均実施時間 (回復期リハビリテーション病棟)

患者さん一人あたり (2019年度)

平均 **2時間24分**

※全国平均: 2時間7分

リハビリ時には患者さんお一人につき、一人以上の専門職がサポート。その人に必要なリハビリをじっくり時間をかけて行うことで早期の機能回復を図る

その人らしく「生まれ変わる」ために。「1対チーム」で向き合う体制づくりを



リハビリ指導 医師 (リハビリテーション科 専門医) **小野 仁之**

一般的には「運動療法」と説明される「リハビリテーション」ですが、その世界観を正確に表現した日本語はありません。私は「その人にふさわしいゴールに向かって生まれ変わる」と理解しています。残念ながら、失った身体機能は取り戻せないことが多い。かといって悲嘆にくれてばかりでも仕方ない。残った機能を活かして自分らしく再生することが大切です。私が患者さんに接する時に大切にしているのは、「聴く」ことです。ご家族、職歴、好きなこと、大切にしている思い。その方の人生の物語を聴く。そうすれば「その人にふさわしい再生の物語」が見えてきます。

とはいえ、医師一人にできることには限りがあります。ですが、この病院には多くの療法士がいます。「1対1」ではありません。「1対チーム」でその人らしさを考えることができます。こうした体制を整えることもまた、リハビリ専門医が担う役割だと考えています。

患者さんの長い人生が リハビリを経てよりよくなるように!



回復期リハビリ 理学療法士 **澤 大地**



回復期看護 看護師 **川内 亜紀**

澤 入院直後は、患者さんにとって一番よいケアを探る期間。1週間後のカンファレンスでも多職種が退院時の目標を共有し、個性を大切にしたりハビリ計画を立案します。回復期の患者さんは大きな病気を経た人が多いので、葛藤のなかで悲観的です。リハビリの時間を積み重ねて信頼関係を築き、お話からリハビリのヒントを得るようにしています。

川内 八尾はあとふる病院では、入院を非日常の場と考え、早く日常を取り戻すことを主眼に置いたケアを実践。入院前に届く患者さんの病状資料と、実際の状態のギャップを確認し、ムリなくリハビリができるように、体調管理を行います。リハビリでは頑張りなればいけない場面も多いので、病室ではたまには弱音を吐いて、のんびりしてもらいたいと思います。

八尾はあとふる病院で、自分らしい生活を取り戻した患者さんの物語

仕事中に脳挫傷を負ったFさん



後遺症を克服して
職場復帰したい

Fさんの仕事は運送業。いろんな地域をトラックで回り、配達先でお客様の笑顔が見られるこの仕事が天職。ケガをしたけど、なんとか復帰したい！



40代のFさんは、後遺症で両腕の動きが悪くなり、記憶力や集中力も低下したため、しばらくは実家で療養していました。しかし、元のように一人暮らしをしたい、復職したいと、外来にこられました。



当院の就労支援チームが、職業リハビリテーション機関と連携をとってリハビリメニューを検討。



復職計画のもと、職場を想定したリハビリに励まれました。



念願の一人暮らしと職場復帰を実現することができました。

リハビリポイント

仕事と生活の両方で
必要な動きをリハビリ！

脊髄梗塞で車いす生活のEさん



以前のように絵画
教室へ通いたい

退院後は、車いすで生活していたEさん。でも、車いすでの移動は何かと不自由で、家に引きこもりがち。本当は、絵画教室に行きたくて描きたいのに…。



脊髄梗塞で回復期リハビリテーション病棟へ入院。退院されるも、車いすでの移動で、外出もままなりませんでした。



通所リハビリを週2回利用してリハビリを続け、提示された自主トレーニングも自宅でも積極的に続けました。



その結果、歩行車を利用して外出ができるまでに回復。



趣味である絵画教室に通うことができ、通所リハビリを卒業されました。

リハビリポイント

通所リハビリと自主トレーニング
により機能を回復！

脳出血で片手が不自由なDさん



家族のために
料理をしたい

料理が大好きなDさん。結婚以来、家族のためにずっと作ってきました。手は不自由になったけど、今後も自分の手料理で家族に喜んでもらいたい！



脳出血後、左の手足の動きづらさを抱えながら自宅で生活をされていたDさん。家族のために料理をしたいと、訪問リハビリを始めました。



まずは片手で調理ができる環境を整えるため、療法士が必要な自助具を提案、カスタマイズ。



調理から、持ち運びなど、実践的な練習を積み重ねていきました。



その結果、以前のように家族に手料理をふるまうことができました。

リハビリポイント

ニーズに合わせて器具もカスタマイズ
料理ができるように！

くも膜下出血で後遺症が残ったCさん



住み慣れた地域で
暮らし続けたい

Cさんは、もう何十年も暮らしてきたこのまちが好き。だから、退院後も介護施設で生活するのではなく、上手にこの体とつきあって、このまちで暮らし続けたい！



現在Cさんは70代。約15年前のくも膜下出血で、軽度四肢麻痺、高次脳機能障がいが残っていました。



就労している長女世帯と5人暮らし。デイサービスやショートステイを利用して、在宅生活を継続しています。



リハビリや家族の介護を支援するため、定期的にメンテナンスクア入院を実施。



生活に必要な身体の機能を維持しながら、住み慣れた地域で暮らし続けています。

リハビリポイント

メンテナンスクア入院で
定期的に機能向上！

麻痺していた足を骨折したBさん



自宅で悠々快適な
一人暮らしをしたい

自宅で、悠々快適な一人暮らしを続けてきた90代のBさん。体の不調はいろいろあるけれど、住み慣れた家でのんびり暮らすのがやっぱり一番。



3年前の脳卒中で右麻痺となり、車いす生活をしている90代のBさん。自宅で転倒され、麻痺している右足を骨折しました。



食欲と体力低下が著しかったため、手術後は地域包括ケア病棟へ入院。



体調管理をしながら、ムリせずリハビリを行いました。



念願の自宅へ帰り、今も一人暮らしを継続されています。

リハビリポイント

体調を最優先に考えた
ムリのないリハビリの実施

左脳梗塞で右半身麻痺のAさん



自立した楽しい
暮らしに戻りたい

地域の友だちと過ごしたり、家事をしたり、楽しい毎日を送ってきたAさん。半身麻痺になっても、自分でできることは自分でする日常を取り戻したい。



突然、右半身が動かなくなった80代のAさん。救急車で運ばれ、左脳梗塞と診断されました。



命はとりとめましたが、寝たきり状態で回復期リハビリテーション病棟へ入院されました。



約2か月間、毎日3時間リハビリを頑張り、杖で歩いてトイレへ行けるようになりました。



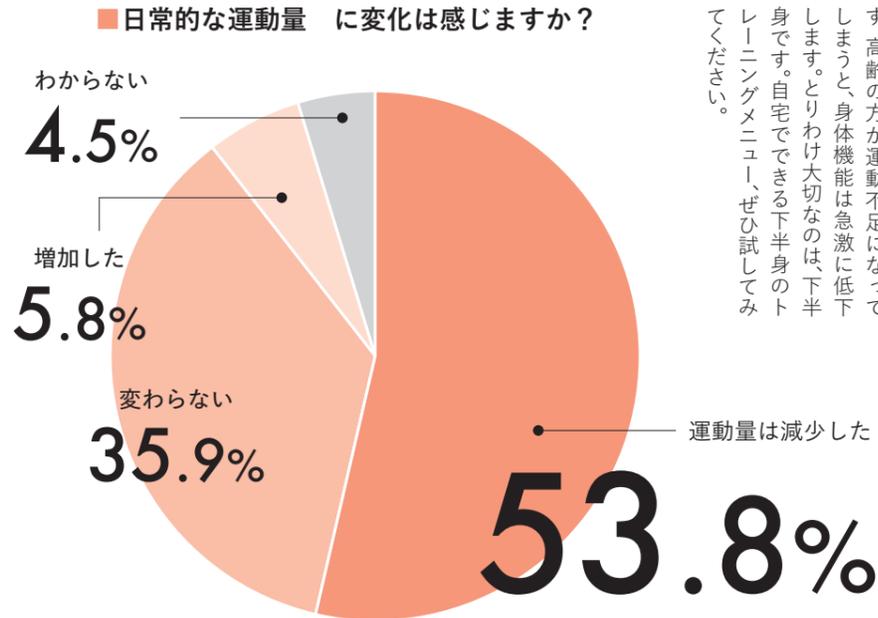
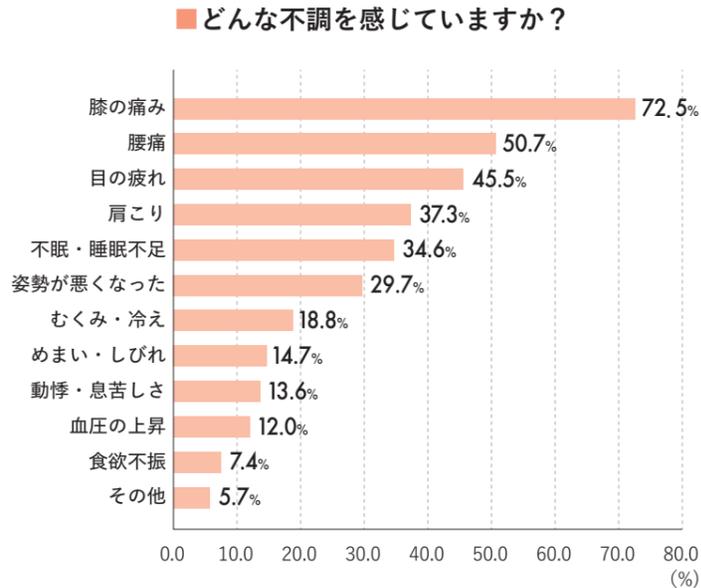
右半身麻痺の障がいは残りましたが、介護保険サービスを使いながら、退院後もリハビリを継続。以前の生活も、もうすぐです。

リハビリポイント

Aさんの普通の生活に寄り添った
リハビリを実践！

オムロンヘルスケア株式会社が実施した「65歳以上の高齢者1000人に聞いた”withコロナ”実態調査」によると、5月25日に緊急事態宣言が解除されて1か月が経った時点で、50%以上の方が運動量の減少を実感し、3人に1人が不調を感じていると答えています。また、不調を感じた体の部位のトップ3は「膝の痛み」「腰痛」「目の疲れ」でした。

出典) 「65歳以上の高齢者1000人に聞いた”withコロナ”実態調査」
オムロンヘルスケア株式会社
■調査対象：関東在住の65歳以上の男女 合計1,064人
男性65-69歳 136人/女性65-69歳 133人
男性70-74歳 133人/女性70-74歳 131人
男性75-79歳 133人/女性75-79歳 133人
男性80-85歳 136人/女性80-85歳 129人
■調査エリア：関東
■調査方法：インターネット調査
■調査期間：2020年6月25日(木)～2020年7月5日(日)



新型コロナウイルスの感染拡大が始まって約1年。デイサービスや外来リハビリに通う回数も減りがちで、毎日の食材のお買い物に掛かることすら気後れする生活を余儀なくされています。そんな「巣ごもり」生活で気をつけねばならないのが、運動不足です。高齢の方が運動不足になってしまつと、身体機能は急激に低下します。とりわけ大切なのは、下半身です。自宅でできる下半身のトレーニングメニュー、ぜひ試してみてください。

動いてなんぼ！
自宅でできる
運動不足解消
トレーニング

腰痛対策編

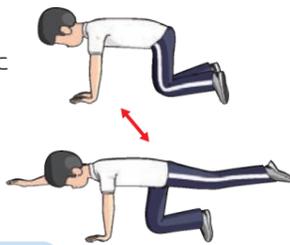
運動器ケア しまだ病院では、理学療法士が中心となって、コロナ禍で外出が減ってしまい運動不足になりがちな方のために、「自宅でできるトレーニングメニュー」を考案しています。

- 原因疾患の状態により、改善には限界があることはご理解ください。
- 誤った方法でおこなうことでかえって症状を悪化させたり、別の症状が発生する恐れがあります。
- 体操の実施については、自己責任である事をご理解ください。(症状が悪化した場合は、再度受診ください)

筋力アップを目的とした運動 応用編

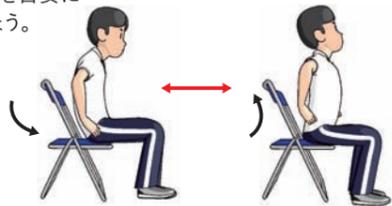
Level 1 手足交互あげ

- ☑ 手足を交互であげたまま5秒保持します。
- ☑ 左右10回 3セットを目安に実施しましょう。



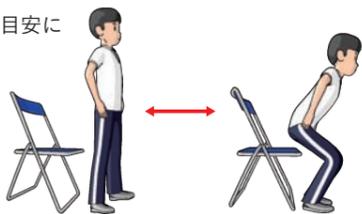
Level 2 骨盤前後傾の運動

- ☑ ゆっくりと動かしましょう。
- ☑ 5回 3セットを目安に実施しましょう。



Level 3 スクワット

- ☑ ゆっくりと立ち座りをしましょう。
- ☑ 10回 3セットを目安に実施しましょう。



YouTube 体操の動画配信中

柔軟性改善を目的とした運動 応用編

1 お尻を伸ばす



2 太ももの後ろを伸ばす



3 つけ根を伸ばす



4 背中・わきを伸ばす



5 太ももの前を伸ばす



注意事項

- 20秒静止しましょう。
- ゆっくり動かしましょう。
- 呼吸を止めないようにしましょう。
- 1日2回程度実施しましょう。
- 痛みが強い時は中止してください。



YouTube 体操の動画配信中

基礎編が楽に感じたら、応用編へ進んでください

筋力アップを目的とした運動 基礎編

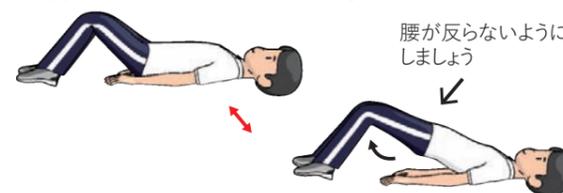
Level 1 おなかへこませ運動

- ☑ へこませた状態で5秒保持します。
- ☑ 10回 3セットを目安に実施しましょう。



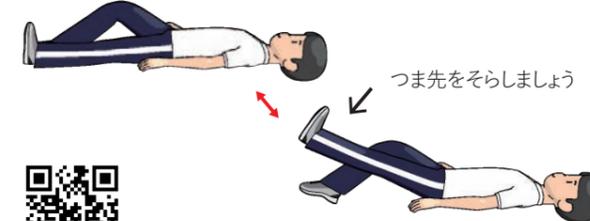
Level 2 お尻あげ運動

- ☑ お尻を上げた状態で5秒保持します。
- ☑ 10回 3セットを目安に実施しましょう。



Level 3 上向き足あげ

- ☑ 足を上げた状態で5秒保持します。
- ☑ 10回 3セットを目安に実施しましょう。



YouTube 体操の動画配信中

柔軟性改善を目的とした運動 基礎編

1 お尻を伸ばす



2 太ももの後ろを伸ばす



3 太ももの前を伸ばす



4 お尻を伸ばす



5 背中・わきを伸ばす



注意事項

- 20秒静止しましょう。
- ゆっくり動かしましょう。
- 呼吸を止めないようにしましょう。
- 1日2回程度実施しましょう。
- 痛みが強い時は中止してください。



YouTube 体操の動画配信中



モーグル選手をサポート



▲院長・勝田紘史は、モーグルオリンピックチームのチームドクターも担い、ヨーロッパなどで行われる競技会に帯同

運動器ケア しまだ病院が、「骨関節リハビリの頼れる病院2021」に掲載されました!

(医療新聞社・2020年12月15日発行)

2020年12月、医療新聞社から「骨関節リハビリの頼れる病院2021」が発行され、その巻頭特集に運動器ケア しまだ病院が掲載されました。オリンピック代表選手のカラダをサポートする医師やトレーナーの活躍がレポートされています、ご一読ください!



▲左から、内海沙織(トレーナー/Eudynamics ヴィゴラス)、兵頭惇(理学療法士/Eudynamics ヴィゴラス・運動器ケア しまだ病院)、勝田紘史(医師/運動器ケア しまだ病院)、瀬戸口淳(理学療法士/運動器ケア しまだ病院)、西村貴宏(トレーナー/Eudynamics ヴィゴラス)。モーグル日本代表チームのトレーニング・ケアを担当

今回は、運動器ケア しまだ病院が巻頭対談を含め13ページにわたり特集されています。アーティスティックスライミング 井村雅代ヘッドコーチとはあつふるグループ 島田永和代表の巻頭対談では、「人と人との「つながり」を大切に、広げていく」と題し、井村ヘッドコーチと島田先生との出会い、動くことの大切さを追求したサポート、そしてオリンピックに向けた

目を集めています。今回は、運動器ケア しまだ病院が巻頭対談を含め13ページにわたり特集されています。アーティスティックスライミング 井村雅代ヘッドコーチとはあつふるグループ 島田永和代表の巻頭対談では、「人と人との「つながり」を大切に、広げていく」と題し、井村ヘッドコーチと島田先生との出会い、動くことの大切さを追求したサポート、そしてオリンピックに向けた

登場します。それぞれの医師の取材の様子は、下記QRコードを読み取っていただければ、YouTubeで観ることができます。ぜひ、当院の医師が語る想いを知ってください。

井村流の指導方法など、盛りだくさんの内容が語られています。さらに、モーグル日本代表 堀島行真選手、城勇太ヘッドコーチと運動器ケア しまだ病院 勝田紘史院長の対談では、「プロスポーツチームドクターの担う役割」と題し、医師として世界と戦うやり甲斐や責任、決断の重要性など、現場ならではの話が多く集約されています。

夏期・冬期オリンピックをともに戦う選手やスタッフ、そしてチームをサポートするしまだ病院から目が離せません。私たちが掲げる「動いて治す」は、このようにスポーツ選手を診るところから始まりましたが、それはスポーツ選手だけでなく、幅広い世代にも適応する考えです。山に登りたい、旅行に行きたい、42kmを走り抜きたい、さまざまな夢や目標に対して、その人らしさを一緒に考えぬき、ゴールに向かって進みます。後の特集では、その人らしさを支える運動器ケアのスペシャリストである当院医師たちもたくさん



アーティスティックスライミング選手をサポート



▲アーティスティックスライミング日本代表チーム フィジカルトレーナー 栄徳篤志(はあとふるグループ TASH トレーナー)。2016年からオリンピック代表チームの練習や競技会に帯同



▲右：西谷知也(理学療法士/Eudynamics ヴィゴラス・運動器ケア しまだ病院)左：北浦良明(トレーナー/Eudynamics ヴィゴラス)。アーティスティックスライミング日本代表ヘッドコーチ・井村氏が主宰し、門真市の東和薬品 RACTAB ドームを練習拠点とする「井村アーティスティックスライミング」に所属する選手のサポートを担当



TASH (Top Athlete Support team Heartful)

はあとふるグループの医師、理学療法士、トレーナー、栄養士などからなるトップアスリートサポートチーム。選手が最大パフォーマンスを発揮できるよう、練習や競技会にも帯同して、医・科学的なアプローチから体づくりを支えている。

富原 朋弘Dr

YouTube

Check point

- ✓ しまだ病院の手術の特徴
- ✓ 治療する上でのヴィゴラスの位置づけとは

谷内 政俊Dr

YouTube

Check point

- ✓ 患者の傾向・手術の位置づけとは
- ✓ しまだ病院のリハビリの特徴

瀧上 順誠Dr

YouTube

Check point

- ✓ ヴィゴラスを利用することのメリットとは
- ✓ ヴィゴラスを利用する方への想い

佐竹 信爾Dr

YouTube

Check point

- ✓ 「人工関節置換術」とは
- ✓ 手術の際に注意していること
- ✓ しまだ病院の手術について

勝田 紘史Dr

YouTube

Check point

- ✓ しまだ病院の強み
- ✓ スポーツドクターの役割とは
- ✓ 今後の展望

島田 永和Dr

YouTube

Check point

- ✓ 「運動器ケア」を掲げる理由
- ✓ 「動いて治す」に込められた想い
- ✓ 今後の展望

取材にあたって
6人の医師がそれぞれの思いを語っています
インタビューの様子を、動画でもご紹介しています。医師たちの「動く」ことへの想いやメッセージをぜひご覧ください。

古墳のまちでのエトセトラ

Information



はあとふるで、まつ。

ページ紹介 (一例)

介護老人保健施設での介護職員 (介護職員初任者研修終了者 (ヘルパー2級))



やりたいことが「できた」と言える喜び。
"その人らしい"人生を支える伴走者として
一緒に働いてみませんか?

教育制度や研修制度も充実していますので、フランクがある方も安心して働いていただけます。
経験の少ない方には特に丁寧に指導致しますのでご安心ください。
キャリアアップも目指せます!!

子育て中の方ももちろん、子育てを終えられた方も活躍の
舞台取得実績も多数!

勤務先の方もご相談ください!



現在募集中

いますぐ、まつ。

- 介護職 (正職員・パート)
- 看護師 (正職員・パート)
- 看護助手 (正職員・パート)
- その他

詳しくは
ホームページを
ご確認ください

採用担当スタッフの声

人事一筋 20 年。ドシドシご応募
ください。わたしが対応させてい
たきます。



はあとふるグループ
採用情報はこちら



はあとふるグループ 採用 | Q

小麦粉いらずであっさりお好み焼き風!!



[1人あたりの栄養価]

エネルギー: 141kcal
たんぱく質: 5.2g
脂質: 1.5g

はあとふる 食堂

管理栄養士の
旬のレシピ

うめ若菜 丸子の宿の とろろ汁

vol.7

自然薯 (じねんじよ) のふつくら焼

〈松尾芭蕉〉

縄文時代以前から生薬や精進料理の食
材として重宝されてきた自然薯は一般
的な長芋に比べて粘りが強く、食物繊維
が約2倍もあります。近年の研究ではジ
オスゲニンという成分が、若々しさの維
持や肥満・生活習慣病予防などさまざ
まな健康へのメリットがあるとされて
います。自然薯は消化吸収も良いので、年
末年始の暴飲暴食で疲れた胃腸にピッ
タリ。冬に食べ頃を迎える自然薯を使
った1品を紹介します。

材料 (2人分)

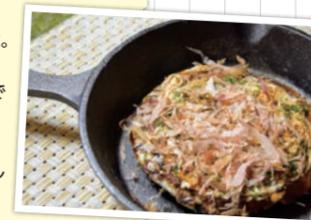
- 自然薯.....200g
- 青ネギ.....30g
- ちりめんじゃこ.....10g
- 生姜.....少々
- 油.....少々
- きざみ海苔.....(お好みで)
- ポン酢.....(お好みで)

作り方

- ①自然薯は皮を剥いてすりおろす。
- ②生姜をすりおろし、青ネギは小口切りにする。
- ③すりおろした自然薯の中に、②とちりめんじゃこを入れ混ぜる。
- ④熱したフライパンに油を引き、③の適量を流し入れる。
※粘りの弱い長芋の場合はさらにサイズを小さめにすると上手にひっくり返せます。
- ⑤焼き目がついたら裏返し、両面を焼く。
- ⑥最後にきざみ海苔をのせ、ポン酢を添えて完成。

楽しみ方

- ◆自然薯が手に入りにくい場合は長芋や大和芋でも代用できます。
- ◆ソースとマヨネーズをかけてお好み焼き風に。
- ◆明太子やチーズを入れたり、具材をアレンジしても美味しいですよ!



運動器ケア しまだ病院
管理栄養士
足立 友美

<p>はあとふる Vol.62 ♡ 2021年1月</p> <p>●年4回発行 ●発行・編集 [広報戦略チーム] 〒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</p>	<p>【今月号の記事】</p> <p>02 2021年 新年 ご挨拶 —はあとふるグループ代表 島田永和— 【特集】 入院から自宅復帰、介護ケアまでを切れ目なく 八尾はあとふる病院</p> <p>04 ●その人らしい生活を取り戻す リハビリテーション・ケアを实践</p> <p>08 ●自分らしい生活を取り戻した患者さんの物語</p> <p>【連載】 10 動いてなんぼ 自宅でできる運動不足解消トレーニング —腰痛対策編—</p>	<p>【トピックス】 12 運動器ケア しまだ病院が、 「骨関節リハビリの類れる病院 2021」 に掲載されました!</p> <p>【連載】 14 はあとふる食堂 自然薯のふつくら焼</p> <p>14 はあとふる たより「動く。」</p> <p>15 古墳のまちでのエトセトラ — Information —</p>
---	---	---

はあとふる たより

動く。

私たちのできることは、
その人に必要なケアの全体からすれば
ほんの一部かもしれない。

複雑な社会的背景、多様な価値観、
複数疾患の合併を誘因する超高齢化。
私たちは、本当にその人らしい人生の
支えになれているのだろうか。

不安になったり、悩んだり、
落ち込んだりもするけれど、
今、私たちができることを信じて、
あせらずやり続けるしかない。

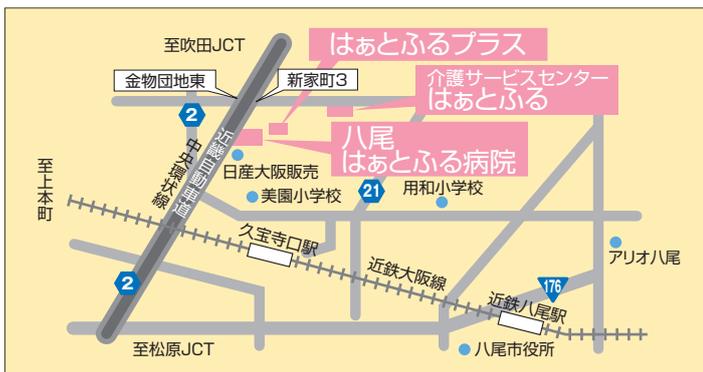
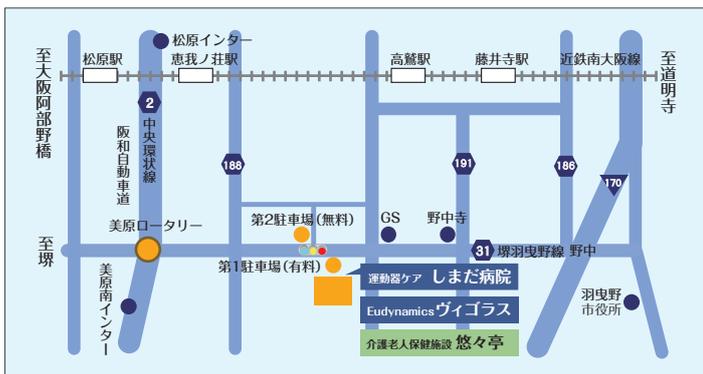
今日もがんばろう。
私たちらしく、いきいきと。

はあとふるグループでは、毎月1回、施
設内にメッセージポスター「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
みんなでも共有したい、そんな想いから
始めた活動です。ぜひ、「一読ください。」

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