3月 リハビリテーションについて

整形外科部長
（リハビリテーション運営委員長） 山上（やまがみ） 亨（とおる）

皆さんこんにちは。リハビリテーション科部長を兼任している、整形外科部長の山上　亨です。今回は「リハビリテーション」という言葉について解説いたします。

1．「リハビリテーション」単語の歴史

「リハビリテーション」は、古くは「罪に問われた人が再び社会での名誉を回復する」という意味でした。１９１０年代以後になり戦争で負傷した兵士の社会復帰のための訓練として使われるようになりました。

現在「リハビリテーション」は、「障害者の社会参加と平等」つまり「障害のある人がその障害を気にすることなく社会生活を行えること」を目標にした行為とされています。ここでいう「障害」とは「身体、精神に何らかの機能低下をきたした状態」と定義されます。従って「リハビリテーション」という言葉は、大変範囲が広く、社会全体で整備されるものと考えられています。例としては、介護保険の整備、歩道の点字ブロックの設置、駅のエレベーターの整備等があり、すべてこれらは「社会的リハビリテーション」と呼ばれます。

2．医学的リハビリテーションとは

病院で行われるリハビリテーションは、「医学的リハビリテーション」と呼ばれており、主に「理学療法」、「作業療法」、「言語聴覚療法」の三分野があります。

「理学療法」は、もともと戦争や事故で大きなケガを負った人の治療から始まり、座る、立つ、歩くなどの基本生活動作の回復を目指します。「作業療法」は精神科疾患、発達障害者の治療とともに発達して、上肢を中心とした日常生活の機能回復を目指します。「言語聴覚療法」は、コミュニケーション機能（聞いて理解して話すこと）、摂食嚥下機能（食べて飲み込むこと）の回復を目指す分野です。

医学的リハビリテーションは、「医師」と「理学療法士」、「作業療法士」、「言語聴覚療法士」を中心に「看護師」、「保健師」、「栄養士」、「薬剤師」、「メディカルソーシャルワーカー」が緊密に連携して行われます。「病気が治った時」に順調に社会に戻れるように、「生活環境の整備」まで含めて行われます。そして、医学的リハビリテーションで最も大切なことは、患者さん自身がこの「リハビリテーション」の精神を理解して、自分の持つ能力を最大限に引き出して社会復帰することです。

富山ろうさい病院では、毎月、魚津市ケーブルテレビ「NICE－TV」による行政番組「まちかど魚津」に、各診療科の医師が出演し、最新の医療情報を提供しています。

放送日程：2024年３月１日～15日

放送時間：①午前７時　②午後１時　③午後５時　④午後10時

「（仮）心電図検査に異常があったら」

（出演者）循環器内科部長　藤井　望

過去の放送はこちらのQRコードからも確認できます。

【過去の放送はこちらから】
URL https://www.toyamah.johas.go.jp/movie/index.html/

【転倒を予防するには？】　主任理学療法士　廣川　晃彦

リハビリの仕事をしていると様々な人から「転倒しないためにはどうすればいいの？」とよく聞かれます。結論から言うと、人間は歩いて動く以上転倒する確率をゼロにすることは出来ないのです。どんなに若くて元気な人でもつまずいて転ぶことはあるのですから。

ではどうしたらいいのか？答えは簡単です。転倒する確率をゼロに近づけるようにすればいいのです。そうすれば転倒する可能性が減るのです。そのためのポイントが３つあります。

１つ目は転倒しないような体力をつけるということです。私たちは年齢と共に筋力やバランス力が低下するため日々の運動はとても大切です。

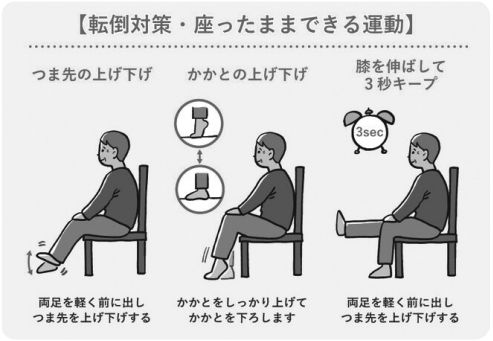
２つ目は転倒しない環境づくりをするということです。家の中が散らかっていたり、つまずきやすいものが多い家では当然転倒するリスクが高くなります。家の中を整理整頓して段差を解消することは転倒のリスクを減らすということに繋がります。

そして3つ目は転倒しないよう常に意識するということです。つまずきそうなものがあるところではつまずかないよう気をつけ、滑りそうなところでは滑らないよう気をつける、そう意識することがとても大事です。この３つを意識し転倒して怪我をしない元気な生活を送っていきましょう。

【転倒をしないために運動をしましょう】　主任理学療法士　礪波　裕美

高齢になるにつれて、足の筋力が低下するため歩行速度が低下し、転倒してしまう可能性が高くなります。転倒を予防するためには、下半身の筋力が重要になります。ここでは、自宅で座ったままできる下肢筋力トレーニングを紹介します。

①10回1セットとして行う。
②ゆっくり動作を行う。
③痛みがあるときは無理をしない。



出典：LIFULL介護

【つま先上げ】
★すねの筋肉をきたえる運動です。
＊歩いている時につまずいてしまう方は、つま先がしっかりと上がっていない「すり足歩行」になっている可能性があります。この運動を行うことで、すり足歩行が改善し転倒予防になります。

【かかと上げ】
★ふくらはぎの筋肉をきたえる運動です。
＊下肢筋力の向上やバランスの向上だけでなく、下肢の血流改善やむくみの軽減にも効果があります。

【膝伸ばし】
★太ももの前の筋肉をきたえる運動です。
＊立ち上がりや歩行、上半身の体重を支える役割があります。

天候の悪い時や暑さ寒さに関係なく、テレビを見ながら気軽にできる運動です。痛みがあるときは、医師に相談し実施してください。

発　行：独立行政法人労働者健康安全機構　富山ろうさい病院総合サポートセンター
富山ろうさい病院だよりは、当院ホームページにも掲載しています。
（URL　https://www.toyamah.johas.go.jp/dayori/）
【お問い合わせ先】TEL(0765)-22-1280（病院代表）

☚富山ろうさい病院だよりのバックナンバーはこちらのQRコードからも確認できます。

看護部理念　あたたかい心のこもった看護、安全で信頼される看護を提供します

【転倒しないための環境整備について】　主任作業療法士　市森　知恵

作業療法では、病気やけがの直後から症状に合わせて心とからだの基本的な機能の改善を援助するとともに、新たな機能の低下を予防します。また、低下した機能を補うため自助具の紹介や環境の整え方、予防の方法をアドバイスすることもあります。

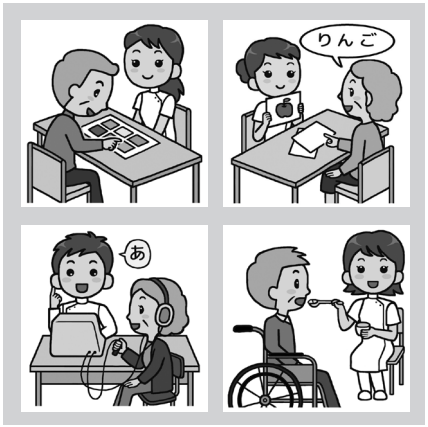
今回、転倒予防について環境面からアドバイスを行いたいと思います。転倒の多い場所として自宅の庭、リビング、玄関、浴槽や寝室、階段や廊下などが挙げられます。外出先よりも自宅内の転倒が多いようです。ちょっとした段差につまずく、暗くて足元が見えにくい、コードやカーペットなどに引っかかるなどの要因が多く、慣れた環境であるため注意が不足することも原因の一つです。リビングのコードをまとめてみたり、必要のないマットは思い切って排除する、段差のある場所には手すりを設置したり、スリッパではなく滑りにくい靴下に変えてみる、足元が暗い場所には照明を足してみることをお勧めします。

今一度、自宅内を見渡して転びそうな原因がないか確認しておくとよいでしょう。一番多く居る場所だからこそ、しっかりチェックして備えることはとても大事です。

【言語聴覚士とは】　主任言語聴覚士　小倉　忠裕

魚津市民の皆さんこんにちは。リハビリ（リハビリテーション）に従事する「言語聴覚士」についてご紹介したいと思います。

言語聴覚士（国家資格）は、ことば・食べること（摂食（せっしょく）・嚥下（えんげ））・高次脳機能障害（こうじのうきのうしょうがい）・聞こえなど、コミュニケーションに障がいのある方やその周囲の方々に対して、医師、看護師、理学療法士（りがくりょうほうし）、作業療法士（さぎょうりょうほうし）、医療ソーシャルワーカーなどと連携を取りながら、QOL（生活の質）の向上や社会参加のための専門的な支援や援助を行います。富山労災病院では2名の言語聴覚士が働いています。



具体的な仕事内容は、話すこと・食べること・聞くことなどに問題がある方に対して、評価・訓練・相談・助言などのリハビリテーションを行っています。当院でも話すことが不自由な方には、周りの人と豊かな人間関係を築けるよう、食べることが困難な方には、食事の内容を工夫し楽しく食事ができるよう、支援しています。

【富山ろうさい病院 院内公開講座・生活習慣病教室】のお知らせ

場所：富山ろうさい病院　２階採血室待合フロア

《院内公開講座》

３月頃開催予定としておりました院内公開講座は、都合により延期とさせていただきます。心待ちにしていただいた皆様には申し訳ございませんが、ご理解の程よろしくお願い致します。次回の開催につきましては、決定次第お知らせ致します。

《生活習慣病教室》

※２階外来受付にお声掛けください。

日　時　令和６年４月24日（水）
１４時００分～１５時００分

テーマ　「糖尿病基本のキ」

講　師　決定次第お知らせ致します。

富山ろうさい病院外来診療のご案内

（専門診療別に表示）　最新のご案内については、院内掲示または当院のHPをご参照ください。

令和６年３月１日現在
変更箇所：桃字

受付時間			一部を除き、午前は８時１５分～１２時。午後は予約の方のみ。（専門外来の診療時間は各科異なります。）					
診療時間			８時３０分～１２時					専門外来・備考
階	科	専門診療	月	火	水	木	金	
2階	内科	初　診	川﨑	八木	菓子井	久保	古川/藤井	最新のご案内については、右のQRコードから富山ろうさい病院外来診療のご案内をクリックすると確認できます。 『睡眠時無呼吸症候群外来』 水橋　（火）9時30分～11時30分 要予約 『禁煙外来』　休診 『肝臓外来』　村石　（水）13時30分～15時 村石　（金）13時30分～15時 『脳神経内科』　渋谷　（月）13時30分～16時 『血液内科』　丸山　（月）13時30分～17時 和田　（木）13時～17時 『リウマチ・膠原病』　山口　（水）再診のみ
		糖尿病・内分泌	村上	圓角	村上	石木	稲川	
		消化器内科	八木/西水	西水	金	八木	金	
		呼吸器内科	水橋	川﨑	水橋	川﨑		
		腎臓・高血圧	絹野			絹野		
		脳神経内科	渋谷(PM)	久保	温井		久保	
		リウマチ・膠原病		小野瀬	山口		小野瀬	
		血液内科	丸山(PM)			和田(PM)		
	循環器内科		福田	桑原	藤井	藤井・片岡	桑原	
	人工透析室		絹野	絹野	絹野	絹野	絹野	杉森　（土）月２回　9時30分～13時30分
1階	外科	初診・内視鏡外科	庄司	經田	庄司	角谷	經田	
		消化器外科	野島	庄司	經田		野島	
		乳腺外科	野島	庄司	經田		野島	『乳腺外科』は第２・４週（水）のみ午後の診療が可能。要予約
	呼吸器外科			下山				9時～17時
	整形外科	初　診	山上	峯	山上	山上	峯	＜完全予約紹介制＞ 初診の方は紹介状をお持ちください。 通院中で予約のない方は予約をお取りください。 『脊椎外来』　関　（月）10時～11時30分 『関節外来』　平岩　（金）午前
		脊　椎	関					
		関　節	峯		伊藤		平岩	
		リウマチ		平野				
	形成外科		篠川	篠川	篠川	篠川	篠川	初診の方は９時～の診察となります。
	脳外科	1　診	得田	朴	朴	得田	得田	初診は11時まで 『物忘れ外来』　休診 『しびれの外来』（火）・（水）午前　要予約
		2　診	木南	得田	木南	朴	木南	
2階	皮膚科		初道	初道	初道	初道	初道	
1階	泌尿器科	初診・尿路感染	藤村	石浦/藤村	新倉/石浦	新倉/藤村	藤村	『尿路結石外来』（月）午前
		癌・腹腔鏡手術	新倉/藤村	藤村	新倉	新倉	新倉	『排尿障害外来』（金）午前
		排尿障害	石浦	石浦	石浦	藤村	石浦/藤村	『尿路結石破砕センター』（月）～（金）午前
2階	婦人科	初診	中野	内山	松本		山之内	『母乳外来』　（火）・（木）・（金）13時30分～要予約 『助産師外来』　休止 『妊婦健診』　休止 再診　（月）のみ午後診あり
		再診	中野	内山	松本		山之内	
		婦人科検診		内山	松本		山之内	
	眼　科		小澤	小澤	小澤	小澤	小澤	＜完全予約紹介制＞ 初診の方は紹介状をお持ちください。 通院中で予約のない方は予約をお取りください。
1階	耳鼻咽喉科			中西		近藤	宇野	9時30分～12時
2階	リハ科	9時～12時	山上	峯	山上	山上	峯	
		8時30分～10時	朴	木南	得田	木南	朴	
1階	麻酔科		森・河田	森・河田	森・河田	森・河田	森・河田	
2階	メンタルヘルス外来（精神科）						小林	9時～12時　要紹介予約
	健診部	健康診断・人間ドック	長谷部/内山	長谷部	長谷部/内山	長谷部	長谷部/内山	健康診断および各種ドックを受けられる方は原則要予約。
		脳ドック専門	（木谷）	（木谷）	木谷	（木谷）		『脳ドック専門』（月）～（木）午前　※水曜日以外は書面対応
	アスベスト疾患センター		水橋	水橋	水橋	水橋	水橋	12時30分～　要予約
1階	核医学診断センター		村守	村守	村守	村守	村守	
	放射線科	治　療		高松				14時～　要予約
		読　影	荒井/中野	荒井	荒井	荒井	荒井	
	がん相談支援センター セカンドオピニオン		石浦	石浦	石浦	石浦	石浦	要予約

◎救急診察室による「発熱外来」のお知らせ
発熱等の症状で受診される場合、救急診察室で診療を行います。【時間】平日：９時～１６時　【受診方法】電話による予約（0765-22-1280）

ＴＥＬ番号	（0765）22－1280（病院代表）	（0765）22-1354（総合サポートセンター）
ＦＡＸ番号	（0765）22－5475（病院代表）	0120-935-631（総合サポートセンター）

～3月の休診～　（内科）絹野　4日　（循環器内科）桑原　8日　（人工透析室）絹野　4日　（整形外科）平岩　8日
（泌尿器科）藤村　28・29日