

# 写 真 で わ か る



## リハビリテーション②



当院のリハビリテーション科は理学療法課、作業療法課、言語聴覚課の3部門があり、前号では理学療法についてお話ししました。今回は作業療法課について紹介いたします。はじめに「作業療法」と聞いて皆さん何を思い浮かべますか?『作業』と言う言葉を聞いて「手芸や木工」、「机に向かって何かをする」と思う方もいるかも知れません。ここでいう『作業』とは日常生活活動(着替え・食事・トイレ動作)、仕事(家事・デスクワーク・学業)、遊び(レクリエーション・余暇)等の生活の営みすべてを指します。その「作業」がやりやすくなるように関わっていくのが作業療法です。当院では作業療法士4名が在籍し、年間600人以上の患者が利用しています。当院は救急の患者を中心とした医療を行っているため、入院患者さまを対象にしています。6割以上が脳梗塞や脳出血、挫傷などの脳血管障害の方で、その他骨折や頸椎の手術を受けた方、寝たきりで体力や思考力が低下した方などです。

### マヒのある方へのアドバイス

- ベッド上での快適な姿勢**
  - テーブルに体が近づくように、クッション・枕等を背中の後ろに置きます。
  - 頭が後ろにそる場合、頭の後ろにもクッション等を置きます。
  - 横に倒れる場合は、倒れる側にクッションを置きます。
- 食卓での快適な姿勢**
  - 滑り止めマットを使うとお盆や食器が動きません。  
\*マットがない場合は、ぬれたタオルでも良いでしょう。
  - マヒした手はテーブルの上へ置きましょう。  
\*滑り落ちてしまう場合は、クッション等を手の下に置くとよいでしょう。
- 便利GOODS!**
  - 片手でも調理できるようにくぎ付きまな板を使用
  - お皿のふちに工夫があるのですくいやすい!
  - 底に滑り止めがついています

### あたまの体操

- ①文字にまどわないように、○の高さ(低・中・高)を声に出して言ってみましょう。
- ②この字は何色でぬられていますか?順々に声に出して言ってみましょう。
 

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 赤 | 緑 | 黄 | 赤 | 青 | 緑 |
| 黄 | 緑 | 黄 | 青 | 青 | 黄 |

前頭前野(適切な情報処理、行動制御)を活性化する問題でした♪

### 実践編 肩が上がりにくい場合の着替え方

片方の手がマヒなどで使いづらい場合でも、一人で洋服を着ることができます。あせらずにゆっくり頑張ってみて下さい。

1 方法

1. 上がらない腕からでに手を通します。えり元を持ち、服を背中にまわします。反対の手を通します。えり元を整えて完成です。

- ひじに引っかかりやすいので、しっかりと引き上げて下さい。
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

季

節

の

素

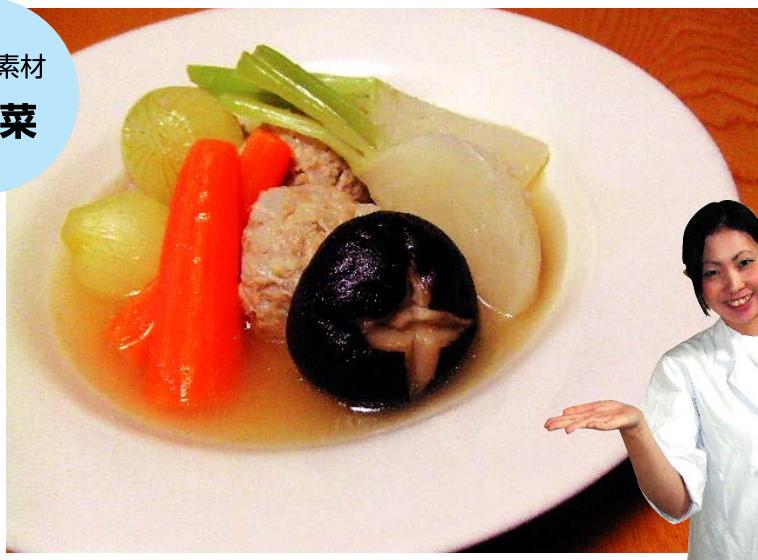
材

で

# 医食同源れしひ

今回の素材

冬野菜



ポカポカ



冬野菜には、体を温める効果があり、風邪や冷え性対策によい食材です。今回はその中にかぶ・玉ねぎ・れんこんにんじんを使ってみました。

さらに、中華風ということで、ねぎ・しょとうを取り入れました。これらに含まれる成分には、血行を良くし、代謝を高める働きがあります。

野菜をたっぷりとれて栄養満点、冷えた体をポカポカにするメニューで、寒い冬を乗り切りましょう！

寒い冬が続いているですね。冬は体が冷え、体調を崩しやすい季節です。そんな季節にオススメな冬野菜を使った、体を温めるレシピを紹介します。

## 「中華風ポトフ」で温まっチャイナ

### 材料(4人分)

|   |   |
|---|---|
| A { 鶏ももひき肉<br>ねぎ<br>れんこん<br>おろししょうが<br>片栗粉<br>酒<br>塩・こしょう<br>かぶ<br>にんじん<br>しいたけ<br>小玉ねぎ<br>しょうが<br>ねぎ<br>油<br>鶏がらスープ<br>塩・こしょう<br>ごま油 | 320g<br>1/3本<br>小1節<br>1/2片<br>大さじ1<br>大さじ1<br>少々<br>4個<br>1本<br>4枚<br>8個<br>1/2片<br>2/3本<br>大さじ1<br>5カップ<br>少々<br>適量 |
| 《1人分あたり》<br>調理時間<br>塩分<br>エネルギー(1人分)<br>野菜摂取量※<br>※1日350gが理想  | 30分<br>1~2g<br>195kcal<br>170g  |

1

Aのねぎ・れんこんをみじん切りにします。

2

①で切ったねぎ・れんこんとAの食材をボウルに入れ、粘りが出るまでよく混ぜます。

3

かぶは1/4に切り、にんじんは横半分にしてから縦1/4に切れます。(写真)



4

ねぎは3cmの長さに切り、しょうがは千切りにします。

5

鍋に油を熱し、④のねぎ・しょうがをさっと炒め、鶏がらスープ・かぶ・にんじん・小玉ねぎ・しいたけを加えて煮ます。(右写真)



6

煮立ったら、②をひと口大のだんご状にまとめ入れ、アクをとり、10分程度煮ます。



7

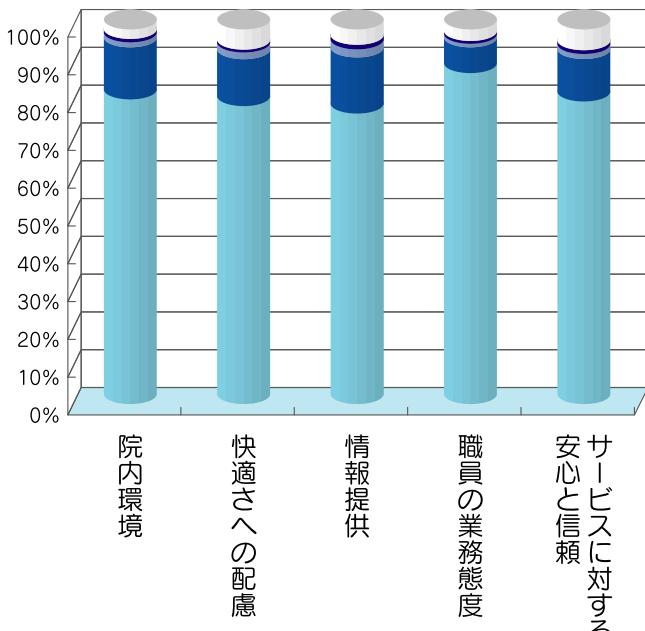
野菜がやわらかくなったら塩・こしょうで味をととのえます。火を止めてから、ごま油を回し入れます。



好みで最後に、白髪ねぎや豆板醤のせてよいでしょう

# 入院患者さまへのアンケート

□ 無回答 ■ 非常に問題を感じた ■ かなり問題を感じた  
 ■ やや問題を感じた ■ 問題を感じなかった



このアンケートは、当院が地域の皆様に信頼される病院になるための業務改善に役立てられます。退院患者さま全員にお願いしたいと考えていますが、平成20年度は約54%の退院患者様に配付し、協力をいただきました。

回答は、「問題を感じたかどうか」を知るために「非常に感じた、かなり感じた、やや感じた、感じなかつた」のいずれかに○をつけていただくものです。

今回は、平成21年9月～11月の結果の概要をお知らせします。

## アンケートの概要

|      |                  |
|------|------------------|
| 対象   | 入院されたご本人、家族      |
| 期間   | H21年9月～11月の3ヶ月平均 |
| 配付枚数 | 2004枚            |
| 回収枚数 | 1414枚            |
| 回収率  | 70.6%            |

## 院内環境

掲示物や案内表示、温度・空調・照明、騒音・におい、防犯、清掃について問題を感じたかを尋ねています。改善要望は温度・空調・照明の項目でした。これから空気の乾燥に伴い湿度に関するご意見も増加してきました。昨年は空調による湿度調整を実施しました。



## 快適さへの配慮

食事、入浴、マナーの良くないう患者様への対応、衛生管理、個人情報への配慮について問題を感じたかを尋ねています。改善要望は食事の項目でした。嗜好も影響するため難しい問題ですが、食べやすい形状などができるだけ個別に要望を伺いたいと考えています。

## 職員の業務態度

医師の態度、看護師の態度、事務職員の態度、その他の職員の態度、看護師の技術について問題を感じたかを尋ねています。いずれも問題を感じた方は少ない結果でしたが、自由記載欄に記入していくだいたいご指摘を現場教育や全職員対象に実施している接遇教育に活かしております。

## 情報提供

病状や治療の説明、生活上の説明、検査結果やカルテの説明、医療費の説明、利用できる制度やサービスの説明について問題を感じたかを尋ねています。改善要望は医療費の説明と利用できる制度やサービスの説明の項目でした。医療費の説明をするよう改善しました。

## サービスに対する安心と信頼

病状や治療の説明、生活上の説明、検査結果やカルテの説明、医療費の説明、利用できる制度やサービスの説明について問題を感じたかを尋ねています。改善要望はベッドが空くのを待つ時間の項目でした。



問題を感じたという回答を合計すると、情報提供18%院内環境16%快適さへの配慮15%サービスに対する安心と信頼12%職員の業務態度9%でした。

昨年の結果と比較すると、各項目ともわずかながら問題を感じたという回答が減ってきていますが、今後も皆様からの貴重なご意見を参考により快適な環境を提供し、入院された方の療養の一助となるよう努力させていただきます。今後とも忌憚のないご意見を賜りますようご協力をお願い申し上げます。