

つばさ

2016年10月 VOL. 30



三菱重工
この星に、たしかせ未来を



猫
名前：「モモ」



目次

- ★院内ガイド バタカラ体操(口内機能訓練)
- ★いきいきリハビリ
- ★ドクター紹介
- ★三菱名古屋病院トピックス
- ★小児科 岩間先生のコラム
- ★インフルエンザ予防接種のご案内

♪♪小児科の飾り付けしました♪♪



小児科では子どもにとって病院を「怖いところ」「嫌いな場所」にしないため、看護師手作りの様々なキャラクターで壁面を飾り付けています。また子どもと触れ合いや、あやしを通してコミュニケーションをとり、母子共に安心して診察が受けられるように心掛けています。

院内ガイド パタカラ体操（口内機能訓練）

当院の療養病棟患者さんの平均年齢は88歳です。加齢により口の周りや舌の筋肉が衰えてくると、食べ物が噛みにくい飲み込みにくくなる等、楽しいはずの食事が苦痛になることも……。療養病棟では、咀嚼・嚥下機能の低下を少しでも予防し美味しく楽しい食事になるように「パタカラ体操」を取り入れました。

※咀嚼（そしゃく）＝噛むこと。 嚥下（えんげ）＝飲み込むこと。



療養病棟

パタカラ体操とは？

食事の際に食べ物をうまく喉の奥まで運ぶための動作に必要な口の動きを鍛える体操です。口腔器官の動きを滑らかにするとともに、器官の動きを改善させ「今から食べるぞ！」という意識を持つために行います。運動をする前に準備運動をするのと同じでいわゆる食事の前の心と体のウォーミングアップです。



どうして「パ」「タ」「カ」「ラ」？

パ・・・口唇の閉鎖機能を高める。

タ・・・舌の先、前歯の裏側を合わせることで舌の動きを良くすることによって食事を取り込む力を高める。

カ・・・食べ物を喉に送り込む力を高める。

ラ・・・鼻咽腔閉鎖力を高め、気管に食べ物が入らないようにする。

食事の前に説明



体を使った体操



元気に体を動かして！

パタカラ！
パタカラ！



口を使った体操



口を大きく開けて！
大きな声を出して！
パッ、パッ、パッ。
タッ、タッ、タッ。
カッ、カッ、カッ。
ラッ、ラッ、ラッ。

毎日「パタカラ体操」を続けていくなかで、飲み込む力が改善した患者さんもいらっしゃいます。

何よりも、食堂での患者さんの笑顔がとて増えました！

患者さんの口腔機能の低下を少しでも予防し、楽しい食事時間となるよう、快適な入院生活を送っていただけるように療養病棟スタッフ全員で頑張っています！



たくさん歩くことで筋力強化になると誤解されてる方が多くいらっしゃいます。歩くことは筋肉に負荷がかかりますが、それだけでは十分な筋力強化にはなりません。また、筋力は強く大きければいいというものでもありません。筋力があっても上手く使えなければいけません。そこで今回は筋力トレーニングの基本と、トレーニングの選択の仕方、目的に応じた方法をご紹介します。

トレーニングの基本

トレーニングには『トレーニングの3原理』というものがあります。

- 過負荷の原理** 日常よりも高い負荷をかける必要がある
- 特異性の原理** 体はトレーニングによってかかった負荷に対して適応する
- 可塑性の原理** 負荷に適応できるようになった体はトレーニングを止めると元に戻る

リハビリテーションでは、この原理を踏まえながら、トレーニングを考案しています。スポーツ復帰を目指す場合は、スポーツ特性も考慮しなければなりません。



どのようにトレーニングを選択したらよいのか？

①筋力を強化したい場合

自分が何とか上げられる最大の重さの70~80%程度の重さに設定し、1セット5回程度繰り返す。しっかりと筋肉に対して負荷をかけることが必要です。

基本は**高負荷×低回数**で行うことが大切です。



②筋持久力向上、脂肪燃焼したい場合

ウォーキングや自転車エルゴメーターを使用し軽めの負荷で30分以上行うことが必要です。有酸素運動となり脂肪が燃焼します。基本は**低負荷×高回数**で行うことが大切です。



目的に応じたトレーニングとは？

トレーニング方法には、体重をかけないトレーニングと、体重をかけるトレーニングの2種類あります。

①体重をかけないトレーニングの特徴

1つの関節の運動となるため、目的の筋肉を選択的に鍛えることができます。例えばひざ前十字靭帯再建術後は、太ももの筋力が低下します。チューブを用いることで太ももの筋肉のみ鍛える(図1)ことができます。



図1.チューブを用いたトレーニング

②体重をかけるトレーニングの特徴

複数の関節、筋肉を使うトレーニングになります。スポーツなどの実際の動きと同じ関節の動かし方、筋肉の使い方を動きの中でトレーニングします(図2)。



図2.スクワットなどのトレーニング

リハビリテーションでは怪我の種類、時期によってトレーニング方法を選択します。目的に合わせた方法を選択することが大切です。詳しくは理学療法士へお尋ねください。

近藤理学療法士が北海道、札幌コンベンションセンターで開催された第51回日本理学療法学会大会にて、患者さんに協力を頂いている研究内容を発表しました。

肩関節損傷を有する患者さんの多くは、日常生活に支障をきたし、鏡視下腱板修復術を受けます。

本研究は、手術を受けられる患者さんを対象に手術前の生活の質と関節可動域について調査しました。

結果は、外旋可動域(図①)が悪いほど日常生活での症状が強い傾向にありました。

中でも、手術前の生活様式(更衣動作や髪を整える動作)やスポーツ活動(ジョギングなどのフィットネス、遠くに物を投げること)に外旋可動域が影響することがわかりました。

手術前に関節可動域を改善することは、日常生活を楽に過ごすことにつながるだけでなく、術後のリハビリテーションを円滑に進めることにもつながります。

手術を控えている患者様はできるかぎり手術までによりよい状態にすることが大切です。



図①.外旋可動域

※リハビリテーション科の研究発表の内容は地下1階のリハビリテーション科前の廊下に掲示してあります。

リハビリQ&A ~スクワットについて~



膝の筋力を強化したいと思っています。スクワットについて調べてみましたが、その方法は様々でどのように行うことが正しいのか分かりません。スクワットについて詳しく教えてください。

Q1.スクワットではどこが鍛えられるの？

A. 重心位置によって、主に働く筋が変わります。(図①)

前方重心は太もも前面の筋肉

後方重心はお尻周り・太もも後面の筋肉

を中心に鍛えられます。

当院では、ランニングやスポーツのかまへの姿勢を行う上で前方重心が大切であることから、前方重心でのスクワットを推奨しています。

Q2.どんな姿勢で行うべきなの？

A. 崩れた姿勢で行うと、ひざに過度な負担を与える可能性があるため、主な注意点を紹介します！

○正面から見た場合

図②のようにひざが内側に向いたり、つま先が外を向くと関節に捻じれのストレスが加わり、痛みや力が入らない原因になります。

つま先とひざが真っすぐ向いていることが大切です。

○側面から見た場合

図③のように骨盤が後ろに傾いたり、すねが前に倒れない姿勢は太ももの前面と後面の筋肉をバランスよく使うことができません。

猫背姿勢など、ひざ以外にも注意することが大切です。



図①.前方重心(左)と後方重心(右)



図②.正面より



図③.側面より

他にも分からないことがあれば、理学療法士へお尋ねください。

ドクター紹介

★得意分野若しくは専門分野は？

眼科一般です。白内障や翼状片の手術を主に日帰りで行っています。大学病院に勤務している時は強度近視について研究をしていました。近視が強くなると、眼球が後ろに伸び眼球の壁が薄くなります。眼球の壁は、強膜、脈絡膜、網膜と3層からできておりそれぞれ3層とも近視が強くなると薄くなるのがわかっています。近視性黄斑症や緑内障といった病気が生じることがあるので、近視の強い方は特に眼科の健診を受けられることをお勧めします。



眼科 林 真理子 先生

★医師をめざしたきっかけは？

母が眼科医で、子どもの頃からおぼろげながら自分も同じ仕事につきたいと思うようになりました。学生時代は眼科以外の科も考えていましたが、研修医の時に眼科をローテートした際、暗室での診察や顕微鏡下での手術の緻密さと正確さに憧れ、眼科に進むことに決めました。

★三菱名古屋病院の魅力は？

アットホームで明るい雰囲気と、スタッフの方々のきめ細かい心配りが魅力だと思います。患者様との距離が近く、質問に一つ一つ丁寧に答えられる雰囲気があるように思います。また、外観よりずっと院内は清潔でとても過ごしやすいです。



★趣味は？

読書です。田辺聖子や林 真理子（同姓同名です…）のエッセイや小説を昔は良く読みました。田辺聖子の源氏物語はやさしい表現で訳されており読みやすく繰り返し読みました。今は子供が小さいのでなかなかゆっくり読書する時間は取れませんが、司馬遼太郎や池波正太郎の歴史小説を時間をかけて読むのも好きです。



★読者に向けて一言。

見にくい、疲れる、かすむなどの症状がある疾患から、なかなか自覚症状が出にくい疾患もあります。治療効果の分かりやすい疾患も、あまり治療効果は実感できないけれども治療が必要な疾患もあります。点眼や通院などの必要性をできるだけわかりやすくお伝えできるよう心がけたいと思います。何でもご相談頂ければ幸いです。



三菱名古屋病院トピックス

第49回集談会開催



7月14日に毎年恒例の集談会を開催しました。各部所が各々演題を発表し質疑応答が行われ活発な意見交換が行われました。特別講演では医療コンシェルジュ研究所より講師をお招きし、

「接遇・マナーの5つの基本スキル」について講演していただきました。第一印象の改善、正しい敬語の使い方等公私ともに生かせるような内容で、普段の自分を見つめなおす良い機会になりました。今後もより良い医療が提供できるよう切磋琢磨してまいります。

高校生看護体験



当院では毎年、県内高校生の一日看護体験研修を受け入れています。今年も看護師の仕事に興味のある高校生6名（男子を含む）が夏休みを利用して研修に来ました。着てみたかった看護師ユニフォームに着替えて研修スタート。初めての医療現場に緊張の面持ちでしたが、高齢患者の食事介助や、小児科外来の看護体験を通して「看護師になりたい！」という気持ちを新たにしている皆さんでした。

華の山車、出揃う

小児科 岩間正文

毎年9月下旬、故郷東海市の秋の祭礼を見に行きます。中部圏は全国的に知られる高山市や犬山市だけでなく、当地区では江戸時代から伝わる、重さ5トンの4台の山車が町内を引き回されます。地域と結びついた美しい工芸品です。若者がかつぎ、勇壮に方向転換する「どんでん」が見所です。晴れがましい男たちの威勢の良い声、からくり人形の妙技、お囃子（はやし）の音色に郷愁を誘われます。

中日新聞にも、しばしば紹介されます。子どもの頃夢中になって山車をひいた私にはこの上ない懐旧のよすがです。同級生に久しぶりに会い昔話をするのが楽しみです。今年も一緒に寿司を食べ、ビールを飲んで元気が出ました。



(岩間先生撮影)

インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザの予防法としては、流行前にインフルエンザワクチンの接種をおすすめします。当院でもインフルエンザ予防接種を行っていますので、ご希望の方は内科、小児科にお問い合わせください。なお、流通量の関係で数に限りがある場合もございますので、ご理解をお願いします。

| 診療科 | 接種期間 | 接種料金 | |
|-----|----------------------|--|-------|
| 内科 | 10/26~12/21 毎週水曜日 | 一般 4,200円 名古屋市65歳以上 1,500円 (公費負担) | 完全予約制 |
| | | 小児科 | |
| | | 13歳未満：2回法 1回目 4,200円 2回目 2,600円 13歳以上：1回法 4,200円 | |

【編集後記】

8月に南米大陸で初の開催となったリオデジャネイロオリンピックで日本のオリンピック史上最多となる41個のメダルを獲得しました。大会4連覇の大偉業や、96年ぶりのメダル、競技種目初のメダル獲得と日本選手団の大活躍で涙と感動のスポーツの祭典が無事閉幕しました。

開会式での4年後の東京オリンピックPRも話題となり開催が今から楽しみにされています。

皆さんも、4年後目指して体を鍛えてみてはいかがでしょうか？(Y, K)

募集
中

看護師(病棟勤務・手術室勤務)、看護補助者

お問い合わせは、事務課まで。TEL 052-671-5161

 **三菱名古屋病院**

<http://inf1nasw.nhi.co.jp>