

神戸リハビリテーション病院だより

第4号 令和元年9月30日 発行

神戸リハビリテーション病院は、回復期リハビリテーション専門病院として、一人でも多くの患者さんが自立し、住み慣れた地域や自宅に帰って心豊かな生活が送れるよう、医師・看護師・セラピスト・介護職・ソーシャルワーカー等のチーム医療により、在宅復帰を目指しています。

こうべ福祉・健康フェアに出展します♪

市内最大の福祉と健康のイベントである「第30回こうべ福祉・健康フェア」が10月6日（日）午前10時～午後4時にしあわせの村で開催されます。当財団では、市民のみなさんに健康に対する関心と理解を深めていただくために、体育館における健康コーナーに出展します。

今回は、病院の看護師、セラピスト、管理栄養士などのスタッフが参加し、血圧測定、体組成測定、血管年齢測定、健康相談（リハビリ、栄養など）を行います。

毎年、多くの方にご来場いただきご好評いただいております。職員一同力を合わせてがんばります。



接遇研修を実施しました

6月27日（木）に、HARIプランニング 巴里知子氏を講師に招き、病院職員を対象に接遇研修を実施しました。『「心」は見えませんが、「心遣い」は見えます』をテーマに講義していただき、グループワークも行いました。

参加者からは、「患者さんに接する態度を再認識するいい機会になった」、「人と接する時は、表情だけでなく小さな仕草なども気を付けるようにしたい」などの声が寄せられ、今後の業務に活かしていきたいと考えています。



フルーツ演奏会を毎月開催しています♪

当院では、フルーツ演奏家 平川慧富（ひらかわ けいふ）さんによる演奏会を毎月開催しています。10月の予定は以下の通りです。

10月9日（水）	12時20分頃～	第2病棟	〔曲目〕「秋桜」
10月16日（水）	12時20分頃～	第3病棟	「お楽しみ」
10月23日（水）	12時20分頃～	第4病棟	「夕やけ小やけ」



9月から、昼食時にリラックスしていただけるようピアノ演奏のBGMを流しています。

病棟個室改修工事のお知らせ

病棟個室の改修工事を下記の通り実施いたします。ご入院されている患者さんには、騒音などでご迷惑をおかけすることがあるかもしれません。ご理解とご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

日時：10月1日～10月31日

午前9時～午後6時

場所：2階・3階・4階の個室

発行：神戸在宅医療・介護推進財団

住所：神戸市北区しあわせの村1番18号

電話：078-743-8200

FAX：078-743-8211



摂食嚥下とは、食物を認識し、取り込み、噛んで飲み込む事を言います。飲み込んだ時、まれに食物が誤って気管に入ってしまう事があります。これを誤嚥（ごえん）と言い、この誤嚥によって起こる肺炎を誤嚥性肺炎と言います。

我が国において誤嚥性肺炎は死因の上位を占めており身近な疾患です。誤嚥性肺炎は圧倒的に高齢者が多く、脳血管疾患などの発症により起こります。特に高齢者における誤嚥性肺炎は、加齢に伴う咳反射や飲み込む力の低下、基礎体力の低下によって引き起こされると考えられています。

高齢になっても誤嚥性肺炎にならない為にどうすれば良いのか？以下大きく3つの要素をご紹介します。

1. 口腔内細菌の増殖を抑えて口の中を清潔に保つ事。
普段から口腔ケアを行い、歯科にて虫歯治療や義歯（入歯）の調整を行っておく事が大切になります。
2. 誤嚥しない様に喉の機能（筋肉）を鍛えておく事。
この場合、嚥下体操などを行うと良いでしょう。「会話」や「歌」など普段から声を出す事も心がけましょう。
3. 身体の免疫力が落ちない様に体力をつけておく事。

しっかり栄養を摂り、運動を行う事が大切になります。近年、「サルコペニア」「フレイル」といった言葉が目立っています。栄養や運動不足によって筋肉量が減少したり、それに伴い心身の活力が衰えた状態にならない様、普段から体力を維持し活動的に生活する事は大切です。

以上の点に気を付けておくと、誤嚥しても肺炎になるリスクは下がります。言い換えれば、誤嚥性肺炎になりにくくなります。年を重ねても、美味しく楽しみながら食事をする為に、普段から誤嚥性肺炎にならない様、気を配っておきたいですね。

1 食べる前の準備体操 毎食前 1セット実施 (1~2分)

意義 / 頭部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

2 深呼吸 (数回繰り返す)

鼻から吸って → ゆっくり口から吐く

おなかがふくらむように → おなかがへこむように

3 首を回す

おなかがへこむように

4 首を倒す

5 肩を上げ下げする

6 手をあげ、軽く背伸びする

7 頬を膨らませたりすぼめたり (2~3回繰り返す)

8 舌で左右の口角を触れる (2~3回繰り返す)

舌を出したり、引いたり

9 息がのどに当たるように強くすって止め、三つ数えて吐く

10 バババ ララララ カカカカと ゆっくり言う papapa

11 深呼吸 (数回繰り返す)

鼻から吸って → ゆっくり口から吐く

おなかがふくらむように → おなかがへこむように

栄養コラム

栄養科 管理栄養士より

みなさんをご自宅で、野菜を1日どのくらい摂取していましたか？

厚生労働省が示している指針では、1日350g以上の野菜を摂取することを目標としています。しかし、国民1人1日あたりの野菜の摂取量は、平均すると276gで、1番摂取量の多い60代女性でも322gと目標を達成していません。

野菜には、ビタミンやミネラル・食物繊維が豊富に含まれており、がんや生活習慣病などの予防に効果的です。また、血圧を下げる働きのあるカリウムも豊富に含まれています。

野菜は食材そのものから摂ることが良いとされています。簡単に摂取できる野菜ジュースは、野菜に含まれるビタミン類は摂ることができるものの、食物繊維は少ないため、あくまでも補助的に利用しましょう。また、野菜ジュースを選ぶ際は、果物や砂糖・食塩が入っていないものを選ぶと良いでしょう。

野菜350gは生野菜だと下の写真のように、かなりボリュームがありますが、茹でたり炒めたり火を通すことでかさも減るためおすすめですよ。

当院の食事でも、嚥下食などの一部食種を除き、野菜は1日350gを目標としています。

当院での食事を実際に体験して野菜の分量を学び、退院後ご家庭での食事の参考にして頂ければ幸いです。

生野菜 350g



野菜 350g の料理例



敬老の日のお食事

