

# Refresh!!

No. 75

2025年1月31日発行

TAKE FREE

## コンテンツ

リハビリテーション部のはなし、医療にまつわるちょっといい話（リハビリテーション部）、  
ニュース、診療のご案内



## 「リハビリテーション部のはなし」

## Dept



リハビリテーション部スタッフ

当院のリハビリテーション部は理学療法士8名、作業療法士4名、言語聴覚士1名、助手1名で業務に励んでいます。

まず部内の各職種についてご紹介します。理学療法士は、四肢の機能訓練、歩行訓練を行います。作業療法士は、上肢から手指の機能訓練や実生活に必要な動作訓練などを行います。言語聴覚士はコミュニケーション障害（失語症、構音障害など）、高次機能障害、摂食嚥下障害のリハビリテーションを行います。

当院では、整形外科にて手術を受けられた方や、痛みなどにより日常生活に支障を来している方。内科では肺炎、脳外科では脳血管疾患などの患者さんのリハビリテーションを行っています。近年の研究によると入院後や手術後であっても早期にベッドから起き上がり、車いすに乗る、歩行することで回復を促し、入院期間を短くすることが出来る可能性があることが分かっています。

## なぜ年齢を重ねるごとに転びやすくなるの？

加齢とともに筋力が低下し、運動能力（バランス能力、瞬発力、持久力、柔軟性）が衰え、とっさの反射的防御動作が素早く力強く行えなくなることで転びやすくなります。さらに、高齢者では骨が弱くなっていることが多く、転倒により容易に圧迫骨折や、股関節付近の骨折（大腿骨頸部骨折：だいたいこつけいぶこっせつ）を伴います。高齢者にとって、転倒、転落は骨折などの大怪我に繋がりがやすく、それが原因で介護状態になることもあります。たとえ、骨折の症状が軽くても若いと

きに比べると回復に時間がかかります。

「令和4年国民生活基礎調査（厚生労働省）」によれば、介護が必要となった主な原因は、認知症、脳血管疾患に続き、「骨折・転倒」が13.9%も占め、高齢による衰弱よりも多くなっております。また、「令和4人口動態統計（厚生労働省）」によれば、高齢者の転倒・転落・墜落による死亡者数は10809人もいます。転倒を防ぐためにも日頃から体を動かし、身体機能の維持に努めましょう。

### 転倒予防

今回は家でもできる簡単な転倒予防リハビリテーションを紹介します。

いずれの運動も膝や腰に痛みがある場合は無理せず医師、リハビリに相談してください。

#### 1. 椅子からの立ち座り運動

立ち上がりの運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。階段昇降などに不可欠な筋肉です。

1セット10～15回  
2セット行いましょう。



#### 2. 片脚立ち運動

立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなるとバランス能力低下のサインです。

片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

片足ずつ10秒  
10～15回行いましょう。



今回の記事は新人  
2人が作成しました！

# Takahagi Fresh News.

## 災害支援ナースを 取得しました

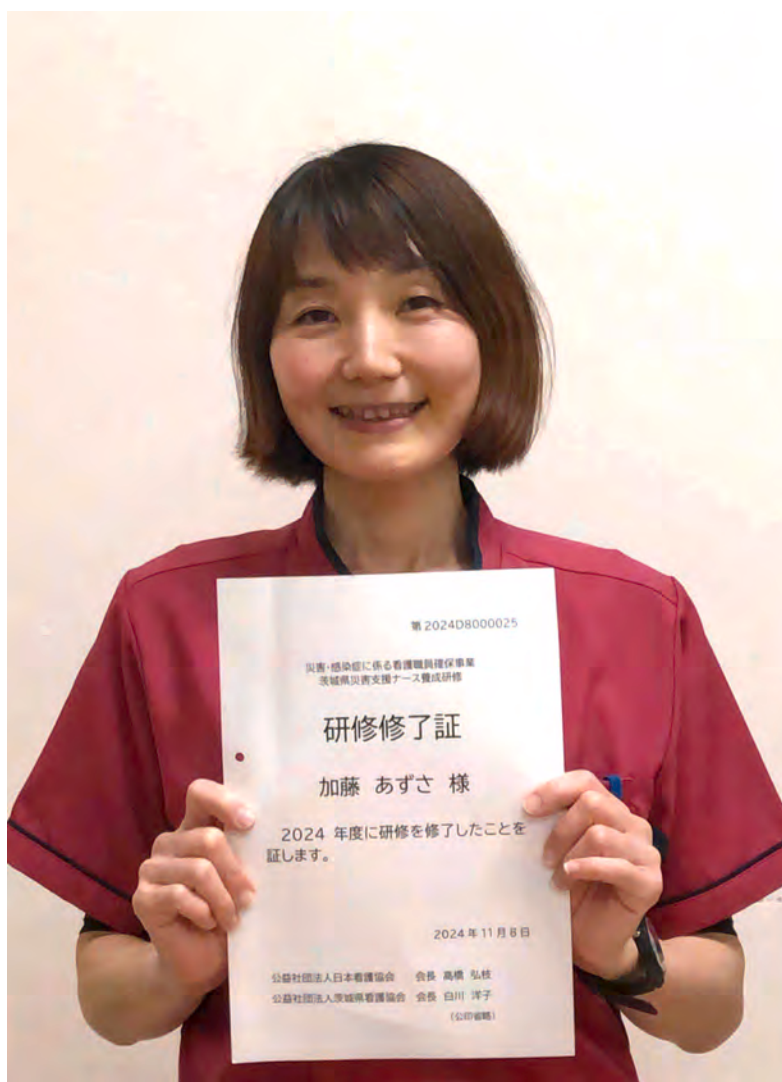
2024年11月に厚生労働省医政局が実施する災害支援ナース養成研修を修了し災害支援ナースとなりました。災害支援ナースとは被災地等に派遣され被災者が安全かつ健康に生活できるように適切な医療・看護を提供するほか、被災した看護職の心身の負担軽減とサポートを担う役割があります。派遣は都道府県と所属施設との間で締結した協定に基づき決定されます。

私は以前よりDMAT（災害派遣医療チーム）や災害支援に興味があり災害等が起きると何か役に立てないものかと、もどかしい思いをかかえていたので、今回災害支援ナース養成研修を受講することにしました。

研修では主に災害支援や新興感染症とその看護、支援側の心構えを学びました。多職種とのチームワークは勿論、地域の文化や特性の理解、支援困難な状況や限られた資源の中で、現場が欲する支援を実施するこ

と、また実施可能な支援を提案することも必要と学びました。そして何よりも災害支援ナースとして重要なことが自分の健康やメンタルケアといった自身の管理が重要であり、日頃から留意するよう助言がありました。自分が健康でなければ他者を支援することが出来ません。また災害はいつ起こるか分からないため急に派遣要請がかかります。少

し無理をしがちな自分であるため今年目標は「日々の健康」にしたいです。これからは災害支援ナースである自覚をもち、災害現場等で効果的な支援が行えるよう、柔軟に対応できる判断力や保健福祉的な視点でトリアージできる観察力を日々の看護や助産業務で身につけていきたいと思っています。



# Takahagi Fresh News.

## CT装置を更新しました

当院では、この度のCT診断装置の更新に伴い、キャノンメディカルシステムズ社の80列全身用X線CT診断装置を新たに導入いたしました。

新しい装置は、AI技術であるディープラーニングを用いた新画像再構成技術で高画質・低被ばく撮影が可能です。また、短時間で金属アーチファクトを除去するSEMARを採用するなど、先進技術で確かな画像診断を支えます。高速撮影で息止め時間も短縮し、開口径も従来装置よりも60mm拡大され、患者様の検査負担軽減に繋がる装置となっております。

今回のCT装置更新に伴い、各種機能が追加され患者様の負担軽減に繋がる撮影が可能になったと思います。今後とも新しい機能等を使いこなし、診断、診療の力となり地域住民の方が安心して受けられる医療を目指して参ります。

放射線部



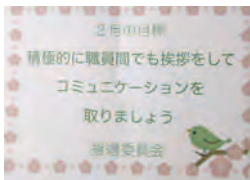
診療のご案内

県北医療センター高萩協同病院

Table with columns for department (診療科番号), day of the week (日), and doctor names. Includes sections for Internal Medicine (内科), Pediatrics (小児科), Surgery (外科), Neurology (脳神経外科), Plastic Surgery (整形外科), Dermatology (皮膚科), Obstetrics/Gynecology (産婦人科), Otorhinolaryngology (耳鼻咽喉科), and Dentistry/Odontology (歯科・口腔外科).

3月1日

【接客委員会より】
2月の職員目標です。
コミュニケーションの
良い職場は、安全
な医療も提供できる
職場です。



発行所：県北医療センター高萩協同病院
発行人：渡辺 重行
編集：広報ふれあい委員会
編集協力：JA 茨城県厚生連総務部

〒318-0004 高萩市大字上手綱字上ヶ穂町 1006 番 -9
Tel : 0293-23-1122 HP : takahagi-kyodo-hp.jp/