

# ちょっと知っていい話

アンチエイジング!

## 若さと健康の秘訣は 血流アップ

毛細血管は、年齢と共に減っていくことをご存知ですか？  
これが減ることで、肌など体中の細胞が酸素と栄養不足になってしまいます。毛細血管をケアすることで、毛細血管の減少や劣化を防止しましょう。そのカギは『血流UP』です。



いつでもどこでも血流を上げられる方法は、『その場スキップ』です。スキップすることでふらはぎのポンプ機能を強め、足の下の方から血液を戻す力を高める効果が期待出来ます。両手と両足をしっかりと上げるスキップを20回、それを朝・昼・晩の3回行います。



### ●スキップが難しい人は…

体力的にスキップが難しかったり、マンションなので下の人に迷惑になってしまう…。そんな場合は『かかとの上げ下げ』もおすすめです！  
これも20～30回、朝・昼・晩に行うのがベター。ちょっとした空き時間ながら作業中に出来るので、普段の生活の中にさりげなく取り入れてみてはいかがでしょうか？

感染症予防にも

## 「蚊」の対策方法

日本でも、蚊による感染症の危険があることをご存知ですか？蚊が運ぶ様々な感染症で、日本でも近年デング熱やジカ熱の感染者が出て大きなニュースになっています。少しでも蚊をよせつけない対策を行うことが大切です。ぜひこの裏技をご活用ください。

### ●足や手、首筋に「ハッカ油」をつける！

ハッカ油の独特の香りが、蚊をよせつけない効果があります！ハッカ油は打ち身やねんざの薬として、どこの薬局でも売られています。直に塗るのではなく、薄めてスプレーするのが効果的です。  
(例：精製水90ml、消毒用アルコール10ml、ハッカ油20～30滴)

揮発しやすく、効果が続く時間が短いので、スプレーを持ち歩いてこまめに使うことをおすすめします。



みんなそろって

# タラッタ

# たたら

vol. 36  
2017年7月号

### 第56回 今年も!?

## 博多どんたく港まつりに参加(?)しました

5月3日の博多どんたくパレードに「がんバツテン元気隊」の一員として、2008年から毎年、病院の緩和ケア病棟職員を中心に参加しています。

昨年は、当院の名前入りのバルーンを作成し、どんたくパレードで初披露をする予定でしたが、朝からの悪天候でパレードは中止となりました。

今年の5月3日は朝から晴天、暑いくらいの気候でした。数時間前から緩和ケア病棟の徳田師長をはじめとする4名の職員が集合して音源車を飾り付け、パ

ルーンのカムフラージュ準備も整い、出発前の集合写真を撮影していた、ちょうどそのとき、空一面に暗雲立ち込め、いきなりの雷雨・集中豪雨!!!ほんの20分程度のできごとでしたが、まさかのパレード中止となってしまいました。(どんたくの雨のジンクスは今年も健在でした。)

つくづく、病院のバルーンは博多どんたくにはご縁がないようです。

来年こそは、3度目の正直で、なんとか病院バルーンの博多どんたくパレードデビューを果たしたいと思っています。



### 第57回

## 日本社会医学会の奨励賞を受賞しました



医療ソーシャルワーカー  
吉田 優奈

「療養費と居場所の問題について考える～療養型MSWの視点から」というテーマで日本社会医学会で発表し、奨励賞をいただきました。退院後の療養場所を考えていく上で起こる、様々な制度上の課題などについて問題提起をしたものです。この論文を書く動機となったのは、退院後の患者さんの療養場所を探す際、施設入所費の負担が大きいために希望する施設へ入所できない方が多いということに問題意識を持ったからです。今後も患者さんやご家族と一緒に悩み、考えていける、そんな医療ソーシャルワーカーでありたいと思っています。

※MSW=医療ソーシャルワーカー



発行元/たたらリハビリテーション病院広報委員会  
〒813-0031 福岡市東区八田1-4-66  
TEL 092-691-5508 FAX 092-691-5634 e-mail: info@tatara-reha.jp  
http://www.tatara-reha.jp



たたらリハビリテーション病院は、日本医療機能評価機構認定病院です。

# 祝 ケアコンテストで 福岡県知事賞 を受賞しました

たたらリハビリテーション病院4階病棟で介護福祉士をしている濱名です。昨年11月、私は福岡県が主催するケアコンテストで優勝することができました。ケアコンテストとは毎年福岡県が行っている介護フェスタの1種目で、決められた時間内に出された課題を行う実技方式のコンテストです。

このケアコンテストへ参加することになった理由は、4年前に職場の同僚から「濱名さんならいいところまでいけるのではないか」という誘いがあり、面白そうだし出てみようかという軽い気持ちからでした。ですが結果は予選落ち、他の出場者の介護技術の高さに驚くとともに自分の技術の未熟さを痛感しました。このことがきっかけとなり、自分の介護技術を見直し職場では基本に戻り、丁寧な介護を心掛けるようになりました。また介護技術の研修等へも参加するようになりました。そして、3回目の出場で予選を1位通過、本選を優勝することができました。



◀ 4階病棟主任介護福祉士 濱名勇

ケアコンテストに優勝して、はじめは何気ない気持ちで参加した大会でしたが、そこで自分の介護士としての未熟さや至らなさを知ることができました。これは、職場のなかでは絶対に知ることができなかったことだと思います。患者さんにより良い介護を提供し続けることができるよう、今の自分に慢心せず、これからも患者さんのために介護技術を磨いて行きたいと思います。

# 地域包括ケア病棟のご紹介

当院の3階病棟は昨年10月に回復期リハビリテーション病棟から地域包括ケア病棟へと病棟の機能を転換しました。地域包括ケア病棟とは、急性期病院での治療を終えた患者さんが、入院期間の60日を通してリハビリの継続や介護のサービス調整などを行い、自宅や施設などへの在宅復帰に向けた支援を行う病棟です。又、在宅や施設などで療養中に具合が悪くなったときに緊急に入院できる病棟です。



当病棟では、医師・看護師・介護福祉士・リハビリ療法士・医療相談員・薬剤師・栄養士・ケアマネージャー・在宅関連事業所(訪問看護・ヘルパーなど)と、多職種で連携を取り患者さんが住み慣れた自宅や施設に帰れるように援助を行っています。

2017年度の病棟のコンセプトとして「連携・情報共有」「アットホームな環境の提供」を掲げ、夏祭りやクリスマス会などをはじめとした季節行事の開催や、病棟内でのリハビリや自宅に帰ることを想定した環境作りに努めています。又、退院後には、安心して在宅での療養が継続できるよう、当院からの訪問診療や通所リハビリ、訪問リハビリの提供も行っています。

これからも、患者さんやご家族の思いに寄り添い、笑顔あふれる「アットホームな地域包括ケア病棟」を作り上げるため、職員一同頑張っていきたいと思っております。

(文/地域包括ケア病棟主任看護師 佐々木崇志)

# 新任医師のご紹介

4月より当院の医師体制が変更になりましたのでご紹介します。新任の貞刈先生にインタビューしました。

## Q1.経歴を教えてください！

広島県呉市生まれ(生粋のカーズファンです)  
広島大学附属高等学校卒  
山口大学卒  
大田病院(東京)から福岡医療団(千鳥橋病院、粕屋診療所)  
東京都老人医療センター・順天堂大学循環器で専門研修  
循環器内科専門医、スライマリケア認定医

## Q2.外来や在宅への思いを聞かせてください！

家族や環境含めて地域の中で患者さんを診ることが好きです

## Q3.好きな食べ物は？

ケーキとチョコレート、お寿司、キンパツ(韓国海苔巻き)  
(ひじきとこうや豆腐以外なんでも好きです)

## Q4.特技は？

ヴァイオリン

## Q5.当病院の印象は？

リラックスできる療養環境



さだかり のぶよ  
貞刈 暢代 医師  
外来・在宅診療部部长  
【外来担当】月曜日

4/15  
(土)

# リンパ浮腫患者会(スマート会)を開催しました

当日は患者さん・ご家族も含め44名の参加があり、講義・茶話会を行い活気ある会となりました。皆さんより、講義、茶話会ともにより時間になったとのご感想を多く頂く事ができました。



リンパ浮腫とは、乳がん、子宮がん、卵巣がん、前立腺がんなどの手術や抗がん剤治療、放射線治療などにより、リンパ節やリンパ管が傷つき、リンパの流れが滞ることによって起こるむくみのことです。がん以外の疾患が原因でも発症することがあります。

リンパ浮腫は日常生活に影響を与え、腕がむくむと、文字を書いたりすることが難しくなります。また、脚がむくむと、歩いたりすることが難しくなることもあります。

浮腫が発生したら早期に治療することが必要です。

スマート会は、患者さんが病状に対する様々な不安を他の患者と共有したいという思いから出発し、患者さん同士の交流を目的に発足しました。

当院のリンパ浮腫センターは、2014年10月に開設し、現在は治療を行うセラピスト3名体制で、約130名の患者さんにご利用頂いています。

## 浮腫についてのご相談

たたらリハビリテーション病院  
「医療相談窓口」までお問い合わせください。

Tel: 092-691-5508(病院代表)