

# サツマイモの収穫祭に歓声が広がる

11月初旬、デイケア利用者みなさんとサツマイモ掘りを行いました。曇天のもとでしたが利用者9名、スタッフ3名が6月に植えた芋の収穫に汗を流しました。出来映えは例年よりやや小さめでしたが、ふだん土に触れる機会の少ない方が多いので、皆さん大変楽しまれたようです。土の中からサツマイモが顔を出す度に歓声が上がリ、賑やかな収穫祭となりました。



大きなイモに満面の笑顔



「私たちも収穫したよ～」



獲れたサツマイモはスイートポテトにしておいしく頂き、身体も味覚も楽しめた企画となりました。

たたらリハビリテーション病院のデイケアでは、このような季節の催しなどで、利用者みなさんが楽しめるような企画を用意しています。

(在宅リハ科 科長 PT 駕田拓朗)

たたらリハビリテーション病院通信

# みんなそろって たたら



vol. 57  
2025年1月号

## 明けまして おめでとうございます

昨年は能登半島地震を始めとした地震、異常なまでの猛暑や大規模な水害など、地球温暖化による影響を受けた自然災害が多発しました。世界では戦争や紛争が広がっている悲しい状況も続いています。

新型コロナウイルス感染症は、目立たなくなったといっても、病院では未だ大きな脅威となっています。必要な医療、介護を受けることができにくく、物価高騰のなか、生活が脅かされる状況がひろがっています。いま大切なのは、「いのち」と「人権」を大切にする視点を持って、自分ができることを行動に移していくことだと思います。

私たちは、今後も利用してよかったと感じていただける病院づくりを行ってまいります。だれでもが必要な医療、介護サービスを利用でき、健康を増進させるようなまち、社会にしていける活動を、地域のみなさんとともにすすめていきます。今年もご指導のほど、よろしくお願い申し上げます。



たたらリハビリテーション病院  
院長 岩元 太郎



7F病棟 保健師 増田裕佳子 書

## 簡単ストレッチ 肩甲骨まわりと姿勢を良くする体操

首や肩周りの筋肉をほぐし、血流を良くする予防改善としてストレッチを紹介します。筋肉を刺激しながら関節の可動域を広げて柔軟性を高めることで血行も良くなり、肩こりや姿勢の改善にも効果があります。

\*提供:保健医療研究所 「いつでも元気」別冊パンフレット「レッツ体操」より

### ① 首ストレッチ

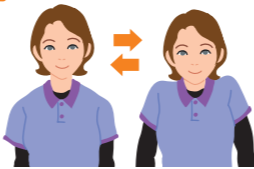
- ① 肩の力を抜き、ゆっくり頭を右に倒して2秒間維持
- ② ゆっくり頭を左に倒して2秒間維持
- ③ ①～②を5回繰り返す
- ④ 肩の力を抜き、ゆっくり頭を前に倒して2秒間維持
- ⑤ ゆっくり頭を後ろに倒して2秒間維持
- ⑥ ④～⑤を5回繰り返す



**ポイント**  
リラックスして、肩が上がったり傾いたりしないようにめまいなどがある場合は無理しないでください

### ② 肩甲骨ストレッチ

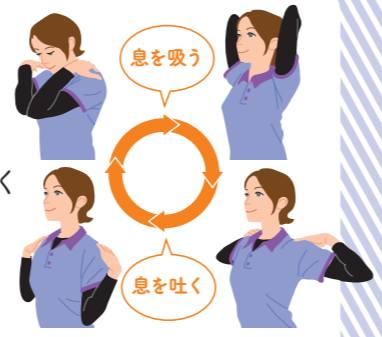
- ① 両肩をすくめるように上げる
- ② 力を抜いて両肩をしっかり下げる
- ③ ①～②を10回繰り返す



**ポイント** 手のひらをやや前に向けると、姿勢良くできる

### ③ 肩まわし

- ① 両手を肩に軽くのせ、肘を胸の前に突き出す
- ② 肘を上→後ろ→下の順に大きく後ろ向きにまわす(5～10回)



**ポイント**  
合わせて深呼吸を行うと効果的  
姿勢はまっすぐなままで肘を後ろまわし!

## 5年ぶりに「よか体スタジオ」を開催しました

当院主催の「よか体スタジオ」を11月13日から12月4日の日程で開催しました。久しぶりとあって、定数20名に対してどれくらいの方が応募して頂けるか心配していましたが、おかげさまで受付の開始直後から予約の連絡が入り、すぐに定員を満たすことができました。



内容は「フレイル」「口腔ケア」「栄養」「認知症」の講話や、筋力トレーニング、コグニサイズ、レクリエーション等を行いました。参加者から、「日頃、身体を動かせていない部分を動かすことが出来て良かった」「皆さんと一緒に過ごす時間も良いものだった」「定期的開催して頂きたい」など、たくさんの嬉しい感想を頂きました。「よか体スタジオ」は今後も地域住民の皆さんの健康増進のため、定期的開催していく予定です。職員と一緒に楽しく運動してみませんか？皆さんの参加をお待ちしています。

## 国際HPHカンファレンスに参加して

11月6日から3日間、広島で開催された第30回国際HPH\*カンファレンスに参加しました。

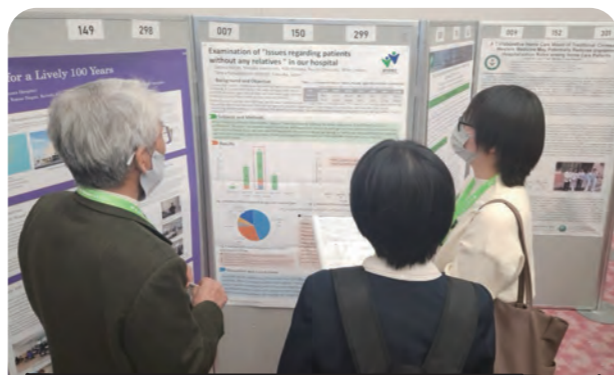
今回、発表者として「医療機関における「身寄り問題」への考察」というタイトルでポスターセッションを行いました。2～3名の方に声をかけていただき、今後の日本において単身世帯が増えていくことと関連付けて、身寄りのない方に対する支援について、現在たたらで実践している取り組みを交えつつ、地域でのフォローが必要になってくることなどをお話させていただきました。

3日間を通して特に印象に残ったのは、誰もとり残されない健康な地域を目指した活動を発表された内容で、地域の中の病院としての役割を考えさせられるものでした。

これからは病院でただ待っていても来院できない・しない患者が増加する傾向にあるため、訪問診療のような「外に出て診療を行う」ことが必要だが、現在の日本ではそういった活動に対する診療報酬などが組み込まれていないため、なかなか活動の幅を広げることができない。そのためには地域の特性（高齢化率や単身世帯が多いかなど）を理解して、その地域に合った仕組みなどを制度としてサポートしてもらうよう、私たちが国に対して声を上げていく必要があると言われていました。私も病院の職員として、どうしても日々の業務で精一杯なところがあるので、まずは地域の特性を理解できるよう、もっと地域とのかかわりを増やしていくべきだと思いました。

(医療社会科 MSW 本堂智子)

\*HPH(HEALTH PROMOTING HOSPITALSの略称)：ヘルスプロモーションを実践するためにWHO(世界保健機関)が1998年に開始した国際的なネットワークで世界600施設が加盟。2024年は世界34か国・地域から800名がカンファレンスに参加



たたらでの実践を説明する本堂MSW(右端)

# 心肺停止は時間が勝負！ 迅速な心肺蘇生が命をつなぐ

6階病棟 医長・医師  
光安佳恵

## ～全職種で心肺蘇生講習と医局でICLS勉強会を実施～

10月から11月にかけて、全職員を対象に心肺蘇生講習会を行いました。毎年行っていた講習ですが、コロナ禍で一時中止となっていたので、久しぶりの講習会となりました。今回も事務職員やリハビリスタッフ、歯科職員など多くの職種が参加しました。

少人数グループに分かれてインストラクターの指導の下、基本的な心肺蘇生の流れを学び、最も大切な有効な胸骨圧迫の精度を評価し合ったり、AED(自動除細動器)の使用法を確認しました。その後、「歯科で患者さんが意識を失ったら・・・」など、職場で起こりうる実際の場面を想定しながらシミュレーションを行いました。

講習後のアンケートでは、「職場のシチュエーションに合わせて、手順や対応を学べた」「いざという時に慌てないために定期的に講習会に参加したい」など、多くの感想が寄せられました。



AEDの正確な使用法を教授する光安医師(中央)

## より高度な救命処置を実践

また、今年は医局でもICLS勉強会を行い、医師達にて、より高度な救命処置を行う流れをシミュレーションし学習しました。薬剤の使用やビデオ喉頭鏡も導入され、機器の使用法の確認などを行いました。実践的にチームで動いてみることで気づきもあり、いつでも落ち着いて対応できるよう、今後も定期的に勉強会を行っていきたいと思います。



緊張感が漂う実践講習(右端が光安医師)

### ●ワンポイントレッスン

心肺停止時の対応は時間が勝負です。10分で回復は困難になることが多いと言われています。ですから、目の前にいる人が迅速に心肺蘇生を行うことが大切です。

- ①意識がなければ、人と119番(救急車)とAEDを集める
- ②正常な呼吸がなければ、胸骨圧迫を開始する
- ③AEDが到着したらAEDを使用する(ショックが必要な際、自動でショックが行われます)

これを救急隊に引き継ぐまで絶え間なく行うことが命をつなぐことにつながるのです。

皆さんもぜひ、大切な人の命を守るためにも、機会があれば心肺蘇生講習会に参加してみてください。