



回復期リハビリテーション病棟から | P2・3

## CONTENTS

《特集》リハビリの成果を“見える化”	2・3
永年勤続表彰者	4
がくさいキッチン	5
病院関連施設一覧	6



## 特集

Special edition

回復期リハビリテーション病棟から

# 体成分分析装置 インボディ InBody

## リハビリの成果を“見える化”



InBody S10

今回は、リハビリテーション評価の体成分分析装置「InBody S10」をご紹介します。InBodyは、体成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を分析する装置です。体内に微弱な電流を流して、栄養状態に問題がないか、筋肉量が低下していないか、身体がむくんでいないかなどを、人を構成する成分を測定することで確認します。

InBody導入前と比べると、ご自分の栄養状態や体重増減を気にされる患者さまが増え、食が進まなかった方が完食されたり、退院後も食生活や運動不足に注意を払う患者さまが多くなっています。

### サルコペニア予防にも

近年、「サルコペニア」が注目されています。サルコペニアとは、筋肉量の減少によって、筋力や身体機能が低下している状態を指しますが、このサルコペニアの診断にもInBodyが用いられます。

InBodyで計測して、骨格筋量減少と筋力低下、または歩行速度低下がある場合は、サルコペニアと診断されます。サルコペニアの予防に

は、定期的な運動習慣や豊富な身体活動量が重要で、治療でも高い強度の運動を行います。

当院では、InBodyを使った研究活動も行っています。主に脳卒中片麻痺患者を対象に、骨格筋量の変化、それに伴う身体活動量や日常生活自立度の推移のデータを蓄積しています。調査の結果、入院中の患者さまのほぼ半数がサルコペニアであることがわかりました。

このデータを生かして、回復期リハビリテーション病棟では、1日3時間のリハビリテーションに加え、余暇時間にも自主トレーニング指導や病棟スタッフ協力のもとでの筋力トレーニング、起立練習、歩行練習を行い、サルコペニアの予防・治療に努めています。



電極を手足に装着。寝たままの姿勢でも測定可能。

## 栄養状態、筋肉量、むくみ…を短時間で確認

### 健康への意識高まる

#### 「わかりやすい」と好評

当院では、脳血管疾患や運動器疾患のある患者さまを対象に、InBodyを活用しています。採用している機種S10は、寝たままの姿勢での計測が可能で、取り付けも簡単、計測時間は1～2分程度と短く、患者さまの負担が少ないのが特長です。

検査結果用紙を使ってスタッフがわかりやすくInBodyの説明を行うことで、患者さまに自身の健康管理や身体についての理解を深めていただけます。月に1回程度の頻度で定期的な測定を行いますので、入院中の経過を確認することができ、現在の身体の状態や体調の変化が細部にわたって可視化されるため、患者さまからも「わかりやすい」と好評です。

## 永年勤続表彰者

# あっという間の〇年でした!

がくさい病院で多年にわたって勤務を続ける「永年勤続者」の今年の表彰式がこのほど行われました。そのうちの2人の職員に感想を聞きました。

### 勤続20年



## 「これからも患者さんファーストで」

**K.S. 整形外科病棟 看護師長**

中学生の頃から看護師を志していたのですが、看護学校の受験科目に苦手の数学があったので、最初は病院の栄養士になりました。でも、患者さんともっと関わりたい仕事をしたと思い直し、初志貫徹、がくさい病院で看護助手からスタートして、看護師の資格を取得しました。

20年を振り返ると「あっという間」というのが率直な感想です。患者さんに頼りにされて、「Sさんには話すけど…」と悩みごとなどを相談されると、とてもやりがいを感じます。

新入職員やインターンシップの看護学生さんなど、次代を担う人たちを育てる立場になってきましたが、医療がどれだけ進歩しても、看護師が「患者さんのことを第一に考える」部分は変わらないと思うので、後輩にもそのことはしっかり伝えていきたいと思っています。

### 勤続10年



## 「患者さんが最適な選択をできるように」

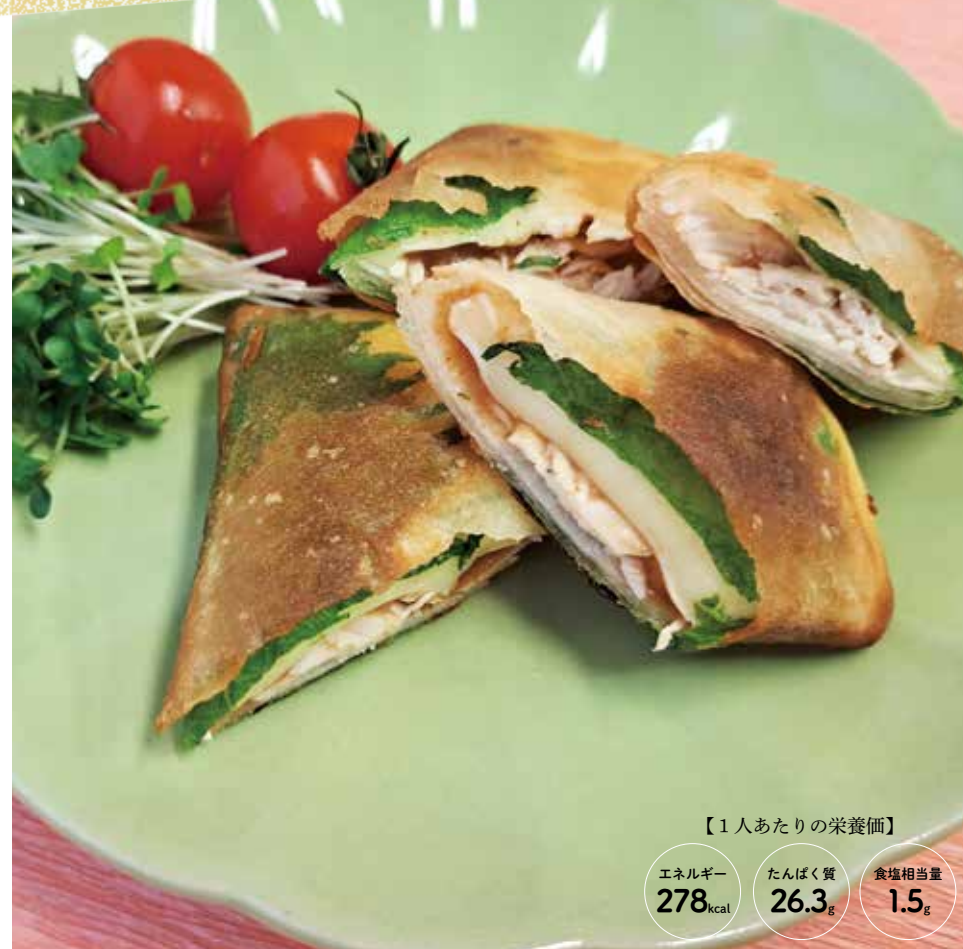
**T.M. 回復期リハビリテーション病棟 チームマネージャー**

別法人の介護老人保健施設で作業療法士として3年ほど働いたあと、当院の回復期リハビリテーション病棟に移ってきました。

最初の5～6年は担当する仕事をこなすだけで精一杯でしたが、経験を重ねるにつれ、仕事の質をもっと高めたい、より良い医療サービスを提供したいとの思いが強くなりました。2年前から病棟の運営や管理を任せられるようになり、マネジメントの勉強にも取り組んでいます。

入職した10年前より患者さんや職員の数も増え、症例も増えてきました。医療の分野は、絶対的な正解がないだけに難しい面はありますが、できるだけ多くの知識を身につけ、引き出しをたくさん用意して、患者さんにとってベストな選択を導き出せるよう、これからも努力していきます。

# がくさいキッチン



【1人あたりの栄養価】

エネルギー **278kcal** たんぱく質 **26.3g** 食塩相当量 **1.5g**

## 第13回

### 春の薬膳レシピ ささみチーズ春巻き

梅×大葉×チーズは相性抜群!

Recipe

調理時間 **30分**

#### 材料(10本分)

ささみ 3本  
塩コショウ 少々  
酒 小さじ2  
スライスチーズ 5枚  
大葉 10枚  
梅肉チューブ お好みの量  
春巻き皮 10枚  
水溶性小麦粉 小さじ2  
サラダ油 適量  
トマト お好みで

#### 作り方

- 1 ささみの白いスジを取る。
- 2 耐熱容器にささみを並べ、塩コショウ少々と酒小さじ2を振り、ラップをして電子レンジで2分ほど加熱する。火が通ったら、細かくさいてほぐしながら粗熱を取る。
- 3 スライスチーズを半分に切る。
- 4 春巻き皮をひし形に置き、下方のチーズの長さがびつ

たり取まるところにチーズ、ほぐしたささみを置き、お好みの量の梅肉を絞る。

- 5 下から2回巻いたら(ささみが上、チーズが下)、大葉をはさみ込み、両サイドを折り込んで最後まで巻き切れたら、水溶性小麦粉で端を留める。
- 6 フライパンにサラダ油を熱し、春巻きがきつね色になるまで揚げ焼きにする。

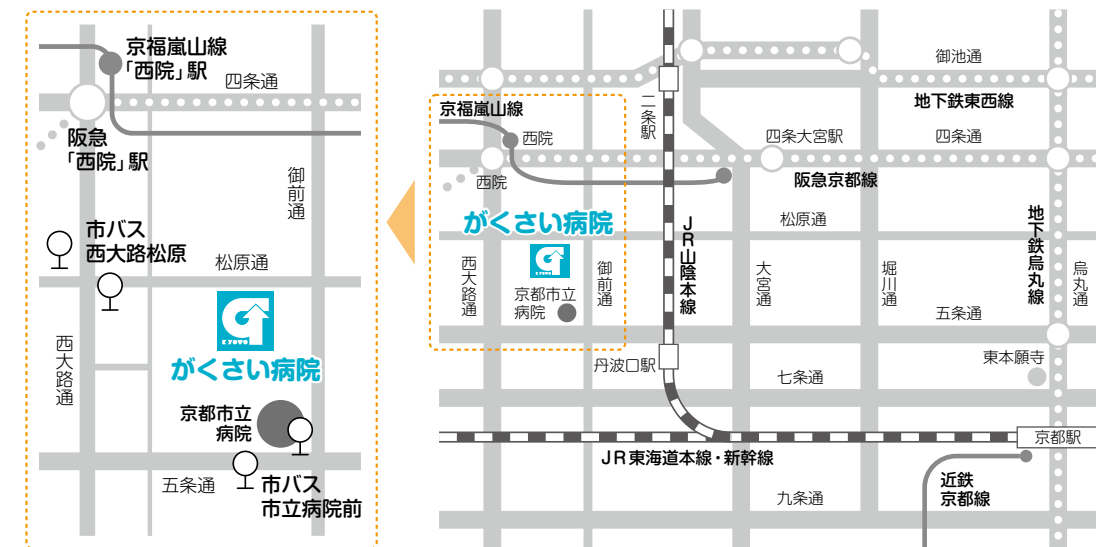


栄養のおはなし

#### 春に不調の多い「肝」の働きを助ける食材

中医学でいう五臓(肝・心・脾・肺・腎)のうち、春は「肝」に不調が起きやすくなります。「肝」は気の流れを調節して感情のバランスを整える働きを担っており、気の巡りが悪くなることで、イライラしたり気分が落ち込んだりしやすくなります。気の巡りを良くするためには、「たまねぎ」「みょうが」「大葉」「セロリ」といった香りの良い食材が効果的です。また、「肝」の働きを助けてくれる五味(酸・甘・辛・塩・苦)は、酸味なので、「レモン」「梅干し」など酸っぱいものを取り入れてみるのも良いでしょう。

### 交通案内



- 市バス 四条河原町より32系統 } 「市立病院前」下車 北へ徒歩4分
- 市バス JR京都駅より73・75系統 } 「市立病院前」下車 北へ徒歩4分
- 市バス JR京都駅より205系統「西大路松原」下車 東へ徒歩5分
- 阪急 西院駅より徒歩10分
- 京福嵐山線 西院駅より徒歩10分
- JR 丹波口駅より徒歩12分
- 京都駅から10分

### 関連施設等

#### がくさい病院

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番9	TEL (075) 754-7111
● 訪問リハビリテーション「がくさい」(がくさい病院内)	TEL (075) 754-7303
● 京都市域京都府地域リハビリテーション支援センター(京都府より指定)	TEL (075) 754-7128
● 京都府リハビリテーション教育センター指定教育病院	
● 日本整形外科学会研修指定病院	
● 日本リハビリテーション医学会研修施設	TEL (075) 754-7111
● 日本医療機能評価機構認定病院 (リハビリテーション病院3rdG Ver2.0 付加機能評価リハビリテーション機能(回復期) Ver3.0)	

#### 介護老人保健施設「がくさい」

〒603-8465 京都市北区鷹峯土天井54番地	TEL (075) 494-0318
● 京都市北区地域介護予防推進センター(京都市より指定)	TEL (075) 494-0323

#### 訪問看護ステーション「がくさい」

〒603-8223 京都市北区紫野東藤ノ森町11番3	TEL (075) 431-6154
----------------------------	--------------------

#### 居宅介護支援事業所「がくさい」

〒603-8223 京都市北区紫野東藤ノ森町11番3	TEL (075) 414-2662
----------------------------	--------------------

#### 京都市鳳徳地域包括支援センター(京都市より委託)

〒603-8145 京都市北区小山堀池町10番地 レスポール紫明102	TEL (075) 223-3511
-------------------------------------	--------------------



http://www.gakusai-hp.jp/

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番9 TEL: 075-754-7111  
FAX: 075-754-7100