

# とちりハ通信

とちぎリハビリテーションセンター

## もくじ

- ◆各部の近況  
「とちりハ病院研修会」を開催しました！…… 1  
平成26年度とちぎリハビリテーションセンター  
利用者満足度調査結果 …………… 1～2
- ◆連載 …………… 2～3  
所長より（第3回）  
□コモ第3弾：□コトレ  
（□コモーション・トレーニング）  
看護部より（第3回）  
看護研究・事例研究の発表会を実施しています
- ◆インフォメーション …………… 4



第48号 2015.Mar

### ◆各部の近況 —今回は管理部の実施した行事、イベントなどをお伝えします—



## 平成26年度「とちりハ病院研修会」を開催しました！

昨年11月27日に平成26年度『とちりハ病院研修会』を開催しました。今年度は「注意欠陥・多動性障害（ADHD）のある子の治療と支援に役立つセミナー」をテーマに小児科の清水純医師、岩井順子臨床心理士がそれぞれ講演を行いました。保育所、幼稚園、小中学校、相談・支援機関等に従事されている様々な職種の方243名の参加がありました。

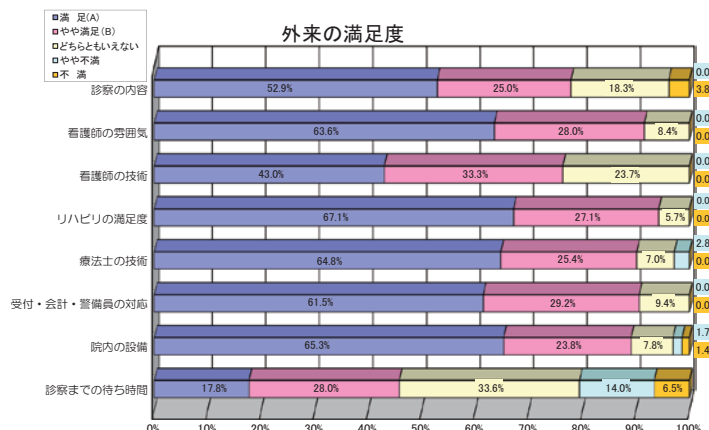


「ADHDの理解と対応」をテーマに、清水医師のADHDの概論・薬物療法の有効性についての事例を交えた講話と、「ペアレントトレーニングの考え方を活かした対応」をテーマに、岩井臨床心理士からセンター職員によるペアレントトレーニングの寸劇動画を交えた具体的な対応についての事例提示など、今後の活動に活かしてもらえるような研修会となりました。

今後とも、当センターの専門性を活かし、地域の支援者の方々へのノウハウの還元や情報提供を意識した研修会を企画していきたいと思っておりますので、研修会への御意見や御要望を医事栄養課までお寄せくださるようお願いいたします。

## 平成26年度とちぎリハビリテーションセンター利用者満足度調査結果

当センターでは、よりよいサービスの提供を目指して、御意見箱の設置等により、日頃から皆様の御意見・御感想をいただき、センター運営の参考とさせていただいております。本調査は、病院部門の運営改善や職員の意識改善の参考とするため毎年度実施しており、今年度は27年1月に外来患者125名、入院患者56名の方に御協力をいただいたアンケートの集計結果の概要（数値は5点満点の平均得点）を報告いたします。



①外来患者のサービス満足度

質問20項目のうち19項目が4.0以上でした。全体では4.4と、昨年度の4.4と同じ結果でした。中でも【療法士の言葉づかい】が4.7と最も高い評価で、続いて【看護師の話しやすさ】【看護師の言葉づかい】【リハビリの満足度】【自身のリハビリ意欲】【臨床検査技師の対応】【院内の清掃】が4.6でした。

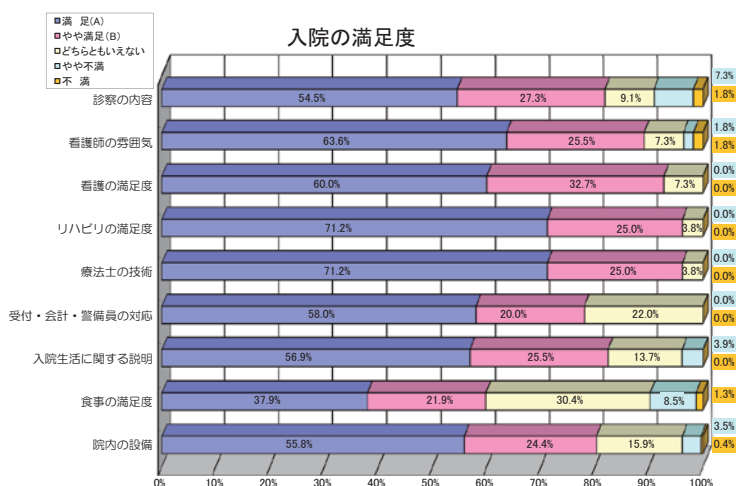
一方、最も得点が低いのは【診察までの待ち時間】で、3.4となり、昨年度の3.5を0.1下回る結果でした。多くの患者さんが受診されているため、待ち時間の短縮を図ることは難しいところです。このことを受け、患者・御家族の方に待ち時間をどのようにお過ごしいただくか考えて参ります。

②入院患者のサービス満足度

質問30項目のうち27項目が4.0以上でした。全体では4.3と、昨年度の4.4を0.1下回る結果でした。中でも【自身のリハビリ意欲】が4.8と最も高い評価で、続いて【看護師のプライバシーの保護】【リハビリの満足度】【リハビリ技術】【療法士の言葉づかい】が4.7と続いています。

一方、最も得点が低い項目は、【食事のメニューについて】【食事の味について】の3.7であり、食事全体でも3.9と昨年度の4.0を0.1下回りました。食事についてはカロリー計算や塩分、糖分等の調整が必要となりますが、メニューや味に満足いただけることが重要と受け止め、引き続き改善を図って参ります。

アンケートに御協力いただきました皆様には、お忙しいところ誠にありがとうございました。御意見等は真摯に受け止め、十分検討し改善に努めるなど、今後とも皆様に満足いただけるよう、センター全体で取り組んで参ります。



◆連載

所長より (第3回)

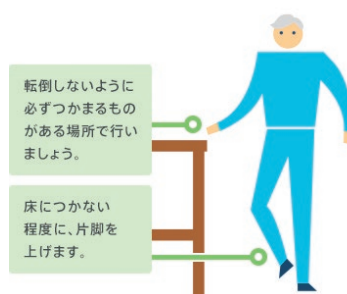
ロコモ第3弾：ロコトレ (ロコモーション・トレーニング)

足腰などの運動器の機能が低下して歩行・移動能力が低下した状態をロコモと呼ぶことを連載第1弾でお話しし、第2弾ではロコモの程度を自己チェックするための3つのロコモ度テストをご紹介しました。①立ち上がりテストで40cmから片足で立ち上がれない方、②2ステップテストで2歩の歩幅が身長1.3倍未満の方、③ロコモ25で7点以上の症状のある方、この3つのうち1つでも当てはまる方はロコモが始まっていると診断され、何らかの対策をとるべきと考えられています。連載第3弾の本号では、この対策としての「ロコトレ」をご紹介しますので、ロコモの方は勿論、ロコモではない方でも予防策として、日常生活の中にこのトレーニング法を取り入れて頂きたいと思えます。

「片脚立ち」

1分間片脚で立ち続けることは簡単と思われるかもしれませんが、やってみると意外にきつい運動です。バランス能力を改善させると共に、足腰の筋や足の骨にも良い効果が期待できます。両下肢で2分の運動を1日に3回、これを1ヵ月行くと、足腰がしっかりした感じを持たれる方が多いようです。以下の要領で行って下さい。

- ・ 転ばないように、必ずつかまる物（机や手すり）がある場所で行いましょう。
- ・ つかまる物のある側の足を少し上げるのが、安全なやり方です。
- ・ 物につかまらなくても出来る方は、気をつけて1分間がんばりましょう。
- ・ 指先をついただけでも出来る方は、机や手すりに指先をつけて行います。



- ・ 支えが必要な方は、両手あるいは片手で机や手すりにつかまって行いましょう。
- ・ 1日3回行いましょう。食事の前あるいは後、などと決めると忘れにくいようです。

### 「スクワット：しゃがみこみ」

下肢の筋力を強化する運動です。立ち上がる力、踏ん張る力が強化され、転びにくくなると期待されます。女優の森光子さんは60歳頃からこのスクワットをやり始め、亡くなる直前まで行っていたそうです。ゆっくりとやるのが大切で、せかせかと速い運動では筋力増強効果が少ないと言われています。

- ・ 肩幅より少し広く足を広げ、つま先を30度位広げて立ちます。
- ・ 膝がつま先より前に出ないように気をつけて、ゆっくりとしゃがみ込みます。
- ・ あまり深くしゃがまず、洋式トイレに座る直前くらいで十分です。
- ・ 4秒でしゃがみ込み、4秒で立ち上がる、くらいのゆっくりペースで行います。
- ・ 一度に6回ほど繰り返し、日に3セット行います。1分弱、1日でも3分かかりません。
- ・ 支えが必要な方は、机や手すりを利用して行うのが安全です。
- ・ 片脚立ちとセットで行えば、3分を日に3回、9分の運動時間となります。



### 「効果が実証されています」

こんな簡単な運動ですが、ぞくぞくとその効果が報告されています。ロコトレを3カ月間継続できたお年寄りは3分の2程という報告がありますが、毎週1～2回電話してあげると継続率が9割以上に上がるようです。実家の老いた父母に週に1回電話してあげると、継続して運動してもらえ、またコミュニケーションも良くなると思います。

**簡単な3分間運動を日に3セット、9分で足腰がしっかりするなら、こんな良いことすぐにでも始めようではありませんか！！**  
(所長 星野雄一)

## 看護部より（第3回）

### 看護研究・事例研究の発表会を実施しています！

看護部では、年間教育計画を基に年1回、看護研究・事例研究の発表会を実施しています。

看護研究は、4つの部署から1題ずつ計4題の研究発表を行っています。研究テーマは、各部署が日頃看護実践している中で課題となっているものを、グループあるいは部署全体で研究に取り組み、その成果や今後の課題といったものを論文形式にまとめ発表しています。研究内容は、リハビリテーションセンターの看護の特徴でもある、乳幼児から高齢者までのいろいろな障害を持つ人に対するリハビリテーション看護の支援や業務改善、他職種との連携等といった内容が主なものになっています。

事例研究では、その年度の新規採用者が4月から学んできた看護実践能力を、1事例を通して振り返り、その成果や課題等をまとめ発表しています。

看護研究は、院内の発表だけでなく、関東甲信越静療育研究大会や日本リハビリテーション看護学会学術集会等、院外での発表も行い、看護実践に根ざした幅広い知識・技術の向上に努めています。

これからもリハビリテーションセンター看護部として、看護師個々の意欲向上と、質の高い看護サービスの提供を目指し、看護実践者が主体的に看護研究・事例研究に取り組んでいけるよう支援していきたいと考えています。  
(看護部 教育委員会)



## ◆インフォメーション

平成27年度『とちリハ病院研修会』  
出前講座のお知らせ

患者さんの退院後における生活の質の向上や早期の社会復帰を促進するため、入院医療から在宅医療や介護保険サービス等に移行できるように、当センター病院スタッフが持っている医療情報等を地域に還元し、支援することを目的に出前講座を実施しております。講座内容、申し込みについては、当センターのHPに掲載しますので、御覧ください。

## ○平成27年度身体障害者巡回相談のお知らせ

身体障害に関する相談会を開催します。医学的な相談、補装具、身体障害者手帳、リハビリ等に関する相談を整形外科医、リハビリ専門職、保健師等が対応いたします。(要予約、先着5名程度)

参加御希望の方は、お住まいの市町の障害福祉担当課にお申し込みください。

開催日	エリア	開催市	会場(施設名)	開催時間
6月3日(水)	県北	大田原市	トコトコ大田原	14:00~16:00
7月23日(木)	県南	栃木市	栃木市大平健康福祉センター (ゆうゆうプラザ)	14:00~16:00
8月20日(木)	安足	佐野市	佐野市田沼中央公民館	14:00~16:00
9月2日(水)	県東	真岡市	真岡市総合福祉保健センター	14:00~16:00

\* お住いの市町以外で開催される巡回相談にも参加可能です。

\* 都合により急遽日時が変更となる場合もございます。必ずお住いの市町の障害福祉担当課にお申し込みの上、御参加ください。

## ○身体障害者手帳の認定基準が変わります

平成27年4月1日(水)から、聴覚障害(2級)の認定基準が変わります。(現在お持ちの手帳の変更は不要です。)

とちぎリハビリテーションセンター相談支援部 TEL 028-623-7010  
FAX 028-623-7255

## 編集後記

月日が流れるのは早いもので、今年度最後のとちリハ通信第48号です。連載では3回に渡り「ロコモ」と看護部について特集させていただきました。「ロコモ」の特集では全3回を読むことで、「ロコモ」の知識から予防策まで理解できる構成となっております。見逃してしまった回はございませんか？今年度も御愛読、ありがとうございました。今後も引き続き、読者の皆様に当センターの魅力を発信して参りますので、よろしくお願いたします。

(発行) とちぎリハビリテーションセンター  
管理部 総務企画課

〒320-8503 宇都宮市駒生町 3337 - 1  
TEL.028-623-6101 FAX.028-623-6151

URL <http://www.rhc.pref.tochigi.lg.jp/index.html>