



◆トピックス ー実施した行事、イベントなどをお伝えしますー

第2回とちりハまつりを開催しました！

秋晴れのなか、10月2日（水）に第2回とちりハまつりを開催しました。とちりハまつりは、利用者やその御家族、地域住民の方々に参加いただき、楽しい時間を過ごしていただくとともに、交流を通じてセンターへの理解を深めていただくために開催しているものです。

開会式には、栃木県のマスコットキャラクターであるとちまるくん、ルリちゃん、ナイチュウも来場し、式の後には、マスコットと一緒に子どもたちと記念撮影を行いました。

会場では、リハビリ体験コーナー、販売コーナー、遊びの広場、駒生園とわかくさ特別支援学校の作品展示など様々な出展が行われ、訪れた方々に楽しんでいただきました。



とちキャラクターズたち♪



歌う海賊団ッ！

メインステージでは、「歌う海賊団ッ！」のショーが行われました。「歌う海賊団ッ！」は、全国各地で子どもを笑顔に、そして、パパ・ママを応援するコンサート活動を行っているファミリーエンターテインメントグループです。船長が歌い始めると、会場は大いに盛り上がりました。

最後に、マロニエウインドオーケストラによる演奏がありました。マロニエウインドオーケストラは栃木県職員による楽団で、色々なイベントで演奏活動を行っています。アンコールも含め計6曲が演奏され、会場からは大きな拍手が響き渡りました。

今後も、このようなイベントを通じて、センターをより身近に感じてもらい、楽しんでもらえる機会を提供していきます。



マロニエウインドオーケストラ♪



「宮っ子チャレンジウィーク」の受け入れについて

リハビリテーション部では、今年も「宮っ子チャレンジウィーク」を受け入れました。宮っ子チャレンジウィークとは、宇都宮市内の中学2年生が職場体験を通して「働くことの尊さを実感し、社会のためになることを積極的に行う態度を育み、主体的に生きていこうとする自覚を促すこと」と「地域ぐるみで子供を育てる意識を高めること」を目的とした取り組みです。今年も6月に、城山中学校の2年生1名が参加しました。リハ部のほか、薬剤科や放射線科などを見学し、業務だけでなく、医療職に必要な心くばり



電動車いすを体験しました

を学びました。体験後には、「今までは将来のことについて深く考えてはいませんでした。この体験により、医療の仕事に就きたいと思いました。」との感想がかけられました。当センターの職場体験を通じて、医療職のやりがいや魅力を感じることができたようです。



季節行事～わっしょい！夏祭り～

こども療育センターでは、夏休みのイベントとして8月27日に夏祭りを実施しました。今年のテーマは『お化け屋敷』！療育センター内にはたくさんのお化けが飾られ、子どもたちは大喜びでした。

始めに療育センター内を子どもと職員で力を合わせ、お神輿を引き練り歩きをしました。お囃子の音楽や「わっしょい！わっしょい！」のかけ声が広がり、お祭りモード一色！そして子どもたちはひも引きや写真貼り、ガチャガチャのゲームに参加し、景品のおもちゃやお菓子をゲットして大満足な様子でした。

午後には夏祭り恒例のスイカ割りもやりました。みんなで力を合わせて割ったスイカはおやつの時間に食べ、「甘くて美味しい！」とおかわりをする子どももいました。

今年の夏祭りは子どもたちにとって夏一番の思い出となりました！



引っ張れー！

◆診療部 —リハビリテーション科から—

リハビリテーション栄養とは

リハビリテーション（以下、リハ）を行うにあたり、栄養管理は不可欠なものです。では具体的にどうするかを答えるのは難しいと思います。これを明確に示すものが、リハビリテーション栄養（以下、リハ栄養）であり、リハ栄養ケアプロセスです。リハ栄養という概念は、2010年に現リハビリテーション栄養学会理事長の若林秀隆先生によって提唱され、まだ比較的新しい概念です。若林先生のご経験として語られていますが、脳梗塞で重度の嚥下障害の患者さんが餓死してしまった、その最大の原因は不適切な栄養管理だった、そして、リハだけでは機能、ADL、QOLを改善させることは不可能であり「栄養ケアなくしてリハなし」との結論に至った、とのことです。急性期から回復期、維持期まで、リハを行う患者さんの中には低栄養の方が多く、リハ栄養の概念は必須と考えられます。

リハ栄養の中心となるリハ栄養ケアプロセスは、リハ栄養アセスメント、リハ栄養診断、リハ栄養ゴール設定、リハ栄養介入、リハ栄養モニタリングからなります（図1）¹⁾。このサイクルを回すことにより、しっかりとした栄養管理に繋がります。リハ栄養アセスメントにおいて特に注目されるのは、フレイル（生理的予備能低下による脆弱性亢進）の評価です。フレイルは、サルコペニア（骨格筋量および骨格筋力の低下）と低栄養が中心的な病態であり、低栄養、体重減少→サルコペニア、基礎代謝低下→消費エネルギー量低下→食欲低下、摂取量低下→低栄養、体重減少、というように、悪循環を形成します。リハ栄養管理は、この悪循環を断つために重要な役割を果たします。

当院におけるリハ栄養の活動としては、まず入院患者さんに対して管理栄養士による栄養評価をしっかりと行います。低栄養が考えられる患者さんに対しては、看護師による定期的な体重および下腿周囲径測定や療法士による身体機能評価などを行い、さらにはCTやDXA（二重エネルギーX線吸収測定法）によるサルコペニアの評価を行います。栄養管理においては、基礎エネルギー消費量×活動係数×ストレス係数からリハに必要なエネルギー量を計算します。低体重の患者さ

図1

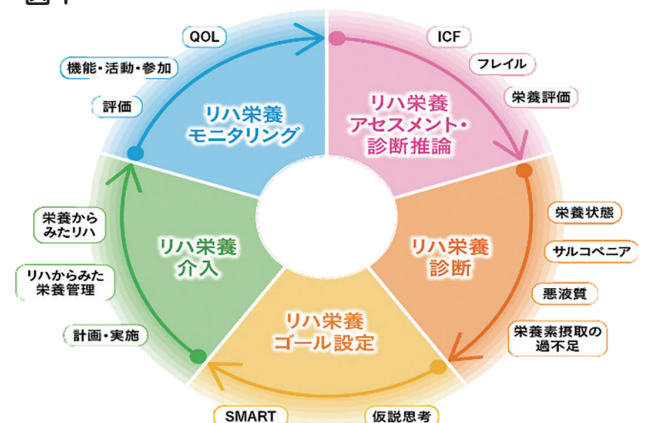
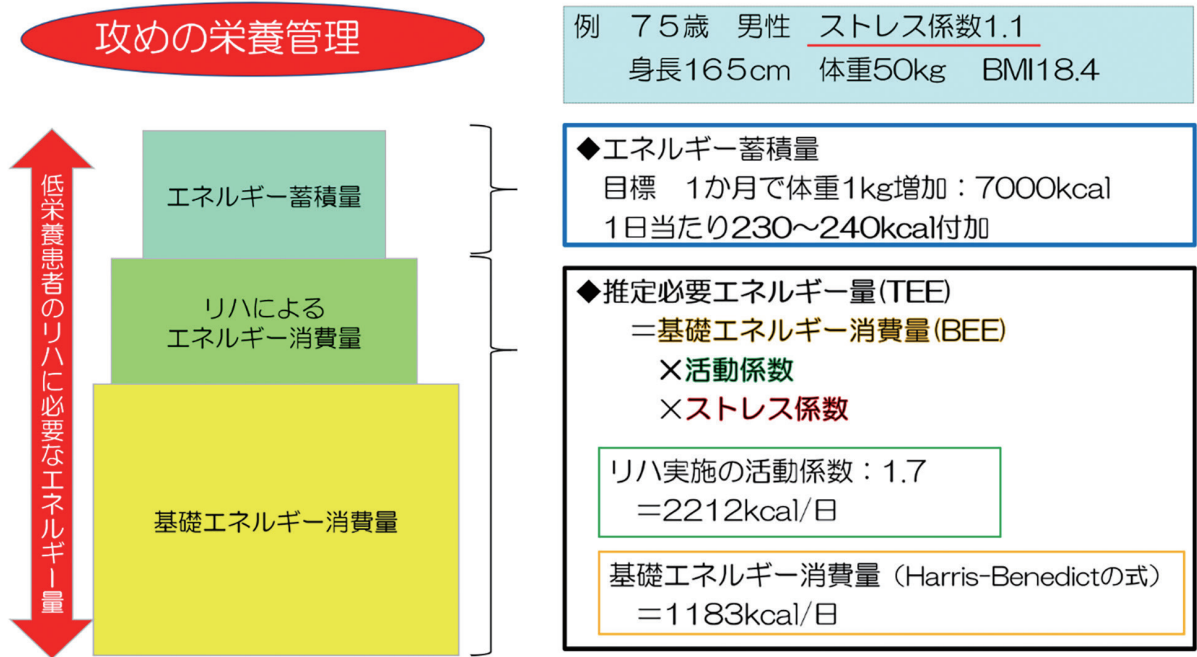


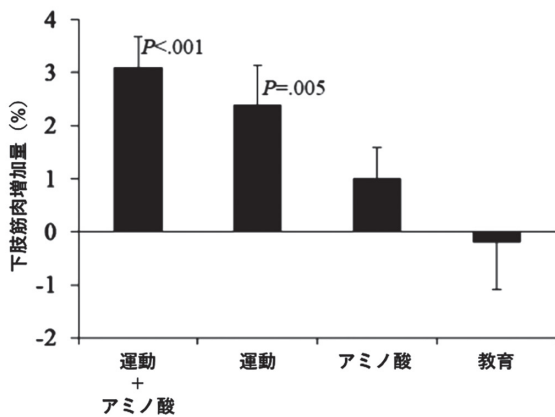
図2



人には、体重増加を促すためにエネルギー蓄積量を追加します（攻めの栄養管理：図2）。また、運動直後にアミノ酸、特にロイシンを摂取することで筋蛋白合成を高めるというデータに基づき（図3）²⁾、ロイシン含有補助食品をお勧めしています。これらの活動により、患者さんの合併症は減少、予後も改善しており、リハ栄養の重要性を実感しています。引き続き患者さんに適切なリハを提供できるように、これらの活動に積極的に取り組んでいきたいと考えています。

リハビリテーション科 医師 栗田英治

図3



- 1) リハビリテーション栄養2.0—リハ栄養の新たな定義とリハ栄養ケアプロセス：リハビリテーション栄養1 (1), 2017.
- 2) Kim HK, et al. Effects of exercise and amino acid supplementation on body composition and physical function in community-dwelling elderly Japanese sarcopenic women: a randomized controlled trial. J Am Geriatr Soc 60, 2012.



インフォメーション

○障害者自立訓練センター（駒生園）における創作活動の紹介

障害者自立訓練センター（駒生園）では、自立訓練の一環として創作活動を実施しています。日々の活動では、刺繍やスキルビーズ、ネット刺し等を取り入れた作品を制作していますが、毎週火曜日には外部の講師を招き、より高度な技術を要する日光彫り（木に絵や模様を彫りお盆や手鏡を作製）や籐編み（ラタンを使用して籠を編む）を行っています。



日光彫りの様子



籐編みの様子

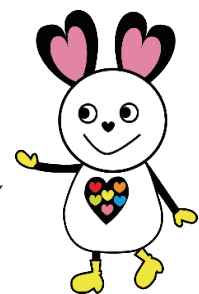
ほとんどの利用者の方が初めての体験となるため四苦八苦しながらも、外部講師の指導の下、安全に楽しく取り組んでいます。完成した作品は、とちりハまつりや障害者文化祭などで展示するとともに、利用者の皆さんは、退所した際にプレゼントとして家族に渡すことを楽しみにしています。

○職員募集案内

当センターでは、看護師を募集しています。

詳細は、当センターホームページの採用募集情報をご覧ください♪

【URL】 <https://tochigiriha.jp/category/recruit/>



ナイチュウ

編集後記

令和元年も残すところあとひと月となりました。日に日に寒さが増す今日この頃ですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

来年もとちりハ通信を通して当センターの様々な情報・魅力を発信し、みなさまにとって身近に感じられるリハセンターにしていければと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

(発行) 地方独立行政法人
栃木県立リハビリテーションセンター
管理部総務課

〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1
TEL 028-623-6101 (代表)
FAX 028-623-6151
ホームページ <https://tochigi-riha.jp/>

