熊本リハビリテーション病院広報誌 くまりは！ 2024年新春号

KUMAREHA

2024 New Year

108

TAKE FREE

熊本リハビリテーション病院開院50周年

【巻頭特集】病院長 桑原公倫『新年のご挨拶』

〔2024〕New Year greetings

巻頭特集

新年のご挨拶

病院長／桑原公倫

Director of a hospital / KUWAHARA KOURIN

新年あけましておめでとうございます。
皆様におかれましては健やかに新年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。
２０２４年の年頭にあたり謹んでご挨拶申し上げます。

年頭の挨拶に先立ちまして、令和６年１月１日に発生しました能登半島地震により亡くなられた方々へお悔やみを申し上げるとともに、被災された皆様ならびにご家族の皆様に心よりお見舞い申し上げます。

被災地域の皆様の安全の確保と一日も早い復興を心よりお祈りいたします。

さて、皆様には日頃より熊本リハビリテーション病院をご支援頂き有難うございます。

約４年間は新型コロナウィルス感染症の蔓延により、あらゆる面で我慢を強いられる生活を送ってまいりましたが、昨年５月に感染症法の位置づけも５類に引き下げられ、それぞれが少しずつ日常を取り戻しつつあるのではないでしょうか。あたかも長いトンネルの先に出口の光が見えて徐々にその光が大きくなり、もう一歩でトンネルを抜けるところまで差しかかってきているかと思います。丸４年間、長い、長いトンネルでした。

当院は１９７４年（昭和49年）にこの菊陽町の地に「熊本理学診療科病院」として、80床の病床数で開院しました。１９８６年（昭和61年）には、今の「熊本リハビリテーション病院」へと名称変更し、現在は225床の病床数となり、今年の１月に開院50周年を迎えます。長きにわたり当院を支えて頂いた地域の皆様や関係機関の方々には感謝申し上げますと共に、これまで病院の発展に寄与して頂いた歴代の職員の皆様の努力の賜物であると有難く思っております。我々も50年の節目を機に、改めて初心に立ち返り「地域社会への貢献」と、より多くの患者様が「住み慣れた環境で生活が出来るように」職員一同、さらに精進してまいりたいと思います。

２０２４年の干支は甲辰（きのえたつ）といって、はじまりの年、活気にあふれる芽吹きの年とも言われております。昨年はスポーツの世界ではワールドベースボールクラシックでの日本チームの活躍や、バスケットボールワールドカップでの48年ぶりの自力での五輪出場、ワールドカップラグビーなど心に残るシーンが多くありましたが、競馬ファンである私にとって何といっても強く印象に残ったのは、クリスマスイブに開催された有馬記念でドウデュース号と武豊騎手が馬の不調や騎手の怪我など、雌伏（しふく）の時を経て戴冠したシーンに心を打たれました。ここ数年は、コロナ感染症やロシア・ウクライナの紛争によるエネルギー価格の高騰、円安に伴う物価高など暗い話題が多かったですが、今年こそは雌伏の時を終え、活気あふれる年となることを強く願います。

これから日本は、超高齢社会が加速し人口減少や人手不足が深刻化する時代を迎えます。今後、直面する様々な問題に耐えうる医療提供体制の構築を目指し、医療圏（構想区域）ごとに「地域医療構想調整会議」の議論が活発化してきております。２０２５年に向け、当院としても病床の機能分化と連携を進めつつ、これまで培ってきたリハビリテーションを中心とした医療の強みを生かしながら地域の医療ニーズにしっかりと応えられる組織づくりを目指します。この先50年も変わらず地域の皆様に愛され、地域に貢献し続けられる病院を目指し努力してまいりますので、今後とも引き続きご支援の程、宜しくお願い申し上げます。

最後に皆様のご健勝を祈念いたしまして新年のご挨拶とさせて頂きます。

なになに？

ハイブリッド・リハビリテーション!!

企画・構成
作業療法科／岩永友里

ハイブリッド・リハビリテーションとは、最新技術や機器等を複合して利用するリハビリのことです。異なったリハビリ要素を組合わせることによる相乗効果や患者様の意欲向上が期待でき、リハビリを効果的に進めることができます。今回は『ハンドエルゴメーター』ついてご紹介いたします。

ハンドエルゴメーター

リハビリの現場で、実際に考案されたペダリング運動です。脳卒中治療ガイドラインでも示されているようにしっかりとしたエビデンスに基づいたエクササイズを提供できる1台です。

ハンドエルゴメーターの特徴

高い安定性と移動性
医療の現場で求められる安全性を担保した設計の専用架台は、
重度な患者様のバランスや強度の高い高負荷でも常に安定した上肢エルゴ運動が可能に。
キャスター付きで移動も容易に行えます。

ダイナミックな運動負荷
立位で使用することで、単関節運動のみならず、
体幹筋などを含むより多くの筋群を動員した複合運動を実施することで、
より効果的で効率的な訓練が可能です。

早期からの介入に
エルゴメーターの高さが簡単に調整でき、使用シーンを選ぶことなく、
リハビリ室ベッドサイド・車椅子に乗った状態などあらゆるシーンで活用することが可能。
早期からのリハビリテーションの介入をサポートします。

回転レバーを回し
負荷量を調整できます

運動負荷量が
一目でわかります

運動時間の設定や回転数
のカウントができます

テーブルの
高さが
調整できます

ハンドエルゴメーターの効果

- 関節可動域の拡大
- 筋力増強
- 麻痺の改善
- 廃用症候群の予防
- 持久力の向上　など

【症例紹介】
両手に麻痺があり筋力低下を認めていた患者様に、毎日ハンドエルゴメーターの運動を10分行いました。その結果、両手の筋力が徐々に改善し、自分で太柄のスプーンを握り一人で食事が食べれるようになりました。

くまりは N!S!T! Nutrition Support Team

入院中に多職種で行う栄養管理：栄養サポートチーム

Nutrition Support Team:NST

微量元素とは？

微量元素とは、生体内含有量がFe（鉄）より低いミネラルを指します。厚生労働省が発表している『日本人の食事摂取基準2020年版』ではFe（鉄）、Cu（銅）、Zn（亜鉛）、Mn（マンガン）、Sr（セレン）、Mo（モリブデン、）Cr（クロム）、I（ヨウ素）を必須栄養素とし、1日必要量を提示しています。今回は、そんな目立たないけど大事な栄養素にフォーカスを当ててみたいと思います！

栄養管理科　上野（うえの） いずみ
栄養管理科　米田（よねだ） 巧基（こうき）

微量元素の主な役割、欠乏症と過剰症を表に示します。

こんなにあると、何をどのくらい摂れば良いのか迷ってしまうかもしれませんが、鉄、亜鉛以外の微量元素は、通常の食事が摂れていれば不足は稀だと言われています。

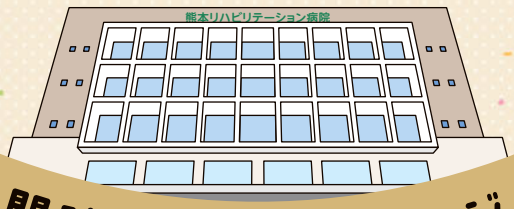
そのため、特に重要な鉄、亜鉛を意識して蛋白源や野菜類を豊富に含むバランスの良い食事を摂ることが大切です。鉄や亜鉛は食事摂取量や吸収能が低下している高齢者では特に不足しやすい栄養素です。炎症性腸疾患、消化管切除後、肝機能障害、腎疾患・透析、薬剤、経腸栄養の例では吸収不良などの影響による欠乏症を来すことがあると言われますので、注意が必要です。

気になる方はかかりつけ医や管理栄養士にご相談ください。

微量元素	主な生理作用	推奨量（食事摂取基準2020年版）	過剰症	欠乏症	多く含む食品
鉄	酸素運搬、造血	男／7.0～7.5mg 女／6.0～6.5mg	大量で鉄沈着	鉄欠乏性貧血	肉類・レバー・大豆・大豆製品・緑黄色野菜
亜鉛	蛋白質代謝	男／10～11mg 女／8mg	発熱・悪心	成長減退 味覚異常	穀類・肉類・魚介類
銅	ヘモグロビン合成	男／0.8～0.9mg 女／0.7mg	催吐性など	貧血	貝類・甲殻類・レバー・豆類
セレン	過酸化物分解 グルタチオン酸化	男／30μg 女／25μg	貧血・肝障害	心臓疾患	穀類・魚介類
モリブデン	酸化酵素の分解	男／25～30μg 女／25μg	痛風・銅欠乏症	成長遅延	乳・乳製品・レバー・豆類
ヨウ素	甲状腺ホルモン	男／130μg 女／130μg	甲状腺腫	甲状腺腫	藻類・魚介類
マンガン	脂肪酸代謝 酵素の活性化	男／4.0mg 女／3.5mg ※目安量	パーキンソン症様	成長遅延	種実類・穀類・豆類
コバルト	ビタミンB12構成成分 造血	―	悪心・嘔吐	悪性貧血	肉類・魚介類・乳製品
クロム	糖・脂肪代謝	男／10μg 女／10μg	発がん性	耐糖能異常	藻類・きのこ類

引用　株式会社大塚製薬工場HP・ニュートリー株式会社HPより引用作成

50th anniversary message



開院50周年メッセージ

50周年おめでとうございます！これからも地域の方々に愛される熊リハ病院でいてください♪
熊リハ、フォーエバー！！
職員／ジョルノ

開院50周年ですね。私もこちらでお世話になって20年。人生の半分ほどを共に過ごしたことになります。これからも、くまりはで一緒に成長していきたいです（笑）
職員／匿名

国家試験終了後の2月頃からアルバイト契約でお仕事を始めさせてもらっていたので、自分は入社式の対象外だ、オリエンテーションから参加だなと思い込み、結果入社式に大遅刻した事は今でも忘れることが出来ません。（笑）
猪野科長！その節は大変ご迷惑をおかけしました！（笑）
職員／通所太郎

何度か入院していますが、他の病院に透析治療に行くのが大変だったけど、今回の入院の時は病院内に透析室ができていて、非常にありがたかったです。
患者／岩下哲也様

Congratulation
Kumamoto Rehabilitation
Hospital
職員／杉本竜大

入職時、20歳でした。同期と病棟へ挨拶へ行ったときに、当時の師長からの第一声が「どっちが20歳??」でした（笑）いろんな事がありましたが、桜並木とモッコウバラ・赤の大きなバラの庭を眺めるのが息抜きでした。今は赤いバラが、残っていますがそれを見るたびに当時を思いだします。
職員／NSK

【私のパワースポット】病院にある立派な桜並木は、熊リハのシンボルです。その桜の中でも病院開設時に植樹された2本の桜は、法人の発展と共に大きく成長し大櫻となりました。この桜の木の下は、“私のパワースポット”です！春に花芽から蕾へ、そして開花し、満開の後は桜吹雪、葉桜となり、寒さ厳しい冬を乗り越えた後、翌年に再び、美しく堂々と咲き誇る…私もこの桜のように何度でも咲き続けようと励まされてきました。この桜と一緒に50周年を祝いたいと思います。
職員／つっちー

新館が建つ前から在籍しています。旧病棟勤務時代は、土手の草刈りがあった日の夜勤はムカデと戦い、ある時50㎝級のムカデと遭遇したこともありました。周りの畑には谷口さんが沢山のお花を無償で育ててくださり、患者さんとお散歩も楽しい日々でした。雪が降った日に、夜勤明けである事も忘れて、雪合戦して大笑いして過ごした事も楽しい記憶です。山鹿先生の膝をついて患者さんを診察される姿、今も脳裏に焼き付いています。古き良き時代の記憶を胸に卒業させていただきますが、これまで以上に、患者様に選ばれる病院であってほしいと切に願います。
ありがとうございました。
職員／匿名

熊リハにある立派な桜の木。患者さんもスタッフもあの桜を見ると心が晴れやかで穏やかになる、素敵な景色です。あの桜は、僕に理学療法士になるきっかけをくれました。実は理学療法士になる前は、造園会社に勤めてました。その時は桜の消毒や周囲の草を刈りながら、いつか理学療法士になりたい気持ちを胸に、日々汗を流していました。そんなある日、あの桜の側に患者さんを乗せた車椅子を押すセラピストを見ました。その姿がたまらなく眩しくカッコよくて、私はすぐに会社を辞め、専門学校の夜間部を受験しました。あの時、あの姿を見なければ夢への一歩を踏み出せなかったと思います。あの桜が咲き誇り誰かの心を救うように、当院が益々発展していく事を切に願いますと共に、私も日々精進して参ります。開院50年、誠におめでとうございます。
職員／園田昌義

50周年おめでとうございます。昭和63年4月1日入職した日から想像できないくらい立派な病院になりました。ネコが迷い込んだりイタチのせいで漏電したり今では嘘のような楽しい思い出です。これからも自由で明るい熊リハであり続ける事を願ってまーす
職員／山隈

開院50周年記念 『健康寿命をのばそう くまりは健康フェスタ』開催しました！

2023年11月19日（日）に当院初の試み、開院50周年記念『健康寿命をのばそう くまりは健康フェスタ』を開催しました！来場者数約600名と大盛況で、健康チェックコーナー、体験コーナー、市民公開講座、くまりはマルシェ、いずれも多くの方にご来場いただきました。最後はくまモン隊のステージで締めくくりました。

参加者の方からは、「普段病院にかかる事がなかったが検査とアドバイスを参考に一度受診してみようと思う（実際その後受診された方いらっしゃいます）」、「転院先を検討していたので雰囲気がわかり大変参考になった」といったお声をいただき参加者・スタッフ双方から毎年開催してほしいと要望がありました！開院50周年記念として開催しましたが、これからの50年も地域の皆様が楽しくいきいきと暮らしていくお手伝いができるよう取り組んでまいります。

©2010熊本県くまモン 2023.11.19

今月の溺愛さん 15

文・写真　看護部／田尻 莉子

みなさんこんにちは♪田尻です。今日はうちの老犬まいちゃんと息子の日常をご紹介します。

息子は1歳と4ヶ月、まいちゃんは白のトイプードル女の子。お年はなんと、なんと先月で20歳を迎えました！人間でいうと96歳、息子からすると女の子というよりひいおばあちゃんですね。トイプードルのギネス記録は20歳ということが最近分かりました。ギネスもそう遠くはないかも!?

そんなお年のまいちゃんは白内障もあり、あまり目はみえない他、嗅覚も衰えてますし、オムツ着用もしています。

しかし！食事は1日5回。食べ過ぎも良くないと聞きますが獣医からは食べるだけ食べさせて良いということで、田尻家の中で1番食費がかかるのはまいちゃんです…。

日中はほぼ寝ています。昼夜逆転傾向ですね。深夜の2～3時になるとノソノソと起きて家の中を徘徊し、夜食と排泄を終えて寝ます。

まいちゃんが寝たと思ったら次は息子の夜泣きが始まります。おかげさまで私は毎日寝不足です。

オムツ交換でもそうです。息子のオムツが終わったら、次はまいちゃんのオムツ交換。毎日何度交換しているか分かりません。

唯一の癒やし時間はお散歩の時間。息子が歩くようになってから一緒に散歩に連れて行きます。リードを持つ係はもちろん息子。「おばあちゃんだからゆっくりね」そんなこと1歳児に言っても伝わるはずがありません。まいちゃんが歩いているのを邪魔してみたり、背中に石ころを乗せてみたり…。それでもまいちゃんは一生懸命歩きます。案外リハビリになっているのかもしれないですね。

仕事に育児に介護。大変な事も多いですが毎日充実した日々を送っています。もっと色々書きたいのですが誌面に収まらないのでここまでとします。なにか聞きたいことがあればいつでも聞いて下さいね（笑）

An Encouragement of exercise Season6 《5》

ながら運動のすすめ

いつでもどこでも短時間で効率よく効果が得られる
ながら運動 第6シーズンは、**骨トレ編**です。
骨トレで骨は若返ります！
第5回は**階段昇降**の紹介です。

【効　果】

・階段は片足スクワットに匹敵し
　下半身をまんべんなく鍛えて、ヒップアップ、
　代謝アップが期待できます。
・1段で**0.1kcal**の消費。

【方　法】

一段一段しっかりと床にストンと落とし、
かかとに衝撃を与える

社会医療法人令和会
熊本リハビリテーション病院
〒869-1106 熊本県菊池郡菊陽町曲手760
TEL.096-232-3111 FAX.096-232-3119

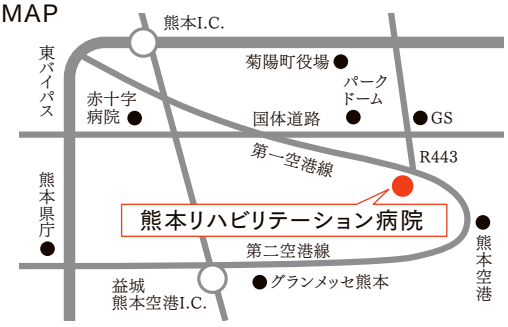
院　是
病める人に愛と奉仕を
己の仕事に誇りと責任を
組織の中に英知と秩序を
そして理想の医療に向かって
一歩一歩前進しよう

病院基本理念
1. 地域ニーズに応えうる
　高機能の総合リハビリテーション病院を目指します
2. 患者様の権利を尊重し
　満足して頂ける医療サービスを提供します
3. 保健・医療・福祉の連携を推進し地域社会に貢献します

診療科目

・整形外科　・リハビリテーション科　・内科　・循環器内科
・呼吸器内科　・消化器内科　・代謝内科　・脳神経外科
・脳神経内科　・形成外科　・泌尿器科　・麻酔科
・放射線科　・血管外科　・心臓血管外科　・歯科
・歯科口腔外科

MAP



関連施設

・熊本整形外科病院
　〒862-0975　熊本市中央区新屋敷1丁目17-1　TEL：096-366-3666
・介護老人保健施設サンライズヒル　〒869-1106　熊本県菊池郡菊陽町曲手760
　TEL：096-232-5656
・南郷谷リハビリテーションクリニック　〒869-1602　熊本県阿蘇郡高森町高森2186-1
　TEL：0967-62-3351
・訪問看護ステーションひまわり（熊本リハビリテーション病院併設）
　TEL：096-232-3113
・指定居宅介護支援事業所サンライズヒル（熊本リハビリテーション病院併設）
　TEL：096-232-3115
・通所リハビリテーション　熊リハ病院（熊本リハビリテーション病院併設）
　TEL：096-232-3970
・通所リハビリテーション南郷谷　〒869-1602　熊本県阿蘇郡高森町高森2186-1
　TEL：0967-62-3351
・熊本リウマチセンター（熊本整形外科病院内）
　TEL：096-366-3666
・菊池地域リハビリテーション広域支援センター（熊本リハビリテーション病院内）
　TEL：096-232-3194
・事業所内保育所くまりハキッズガーデン　〒869-1106 熊本県菊池郡菊陽町曲手760
　TEL.096-233-2720

発行／熊本リハビリテーション病院広報委員会