

ふれあい

2017.1.15
No.206

発行：ふれあい編集委員会 〒220-0011 横浜市西区高島 2-6-32 善仁会グループ TEL:045(453)6772 ホームページ www.zenjinkai.or.jp



運動療法をはじめて



年頭にあたって



明けましておめでとうございます。

昭和49年5月に丸子クリニックから始まった善仁会グループは今年で43年目を迎えることになりました。皆さまとともに新年を迎えられましたこと、心より感謝申し上げます。

私たちは医療、福祉のプロフェッショナルとして、患者さまの心の満足を目指していきます。確かな医学的知識、専門知識と技術を常に学習し、実践することはもちろんのこと、「思いやりの心」をもって傍に寄り添い患者さまの支えになれるよう努力してまいります。

本年は酉年です。「酉」という字は、「成る」「実る」「成熟」を表します。私たちは患者さまをはじめ関わる全ての皆さまと豊かな信頼関係を育み、「心のかよう医療・福祉」を実践してまいり所存です。

皆さまにとって本年が心安らかな一年でありますよう祈念いたしますとともに、今年も変わらぬご指導を賜りますよう、何卒宜しくお願い申し上げます。



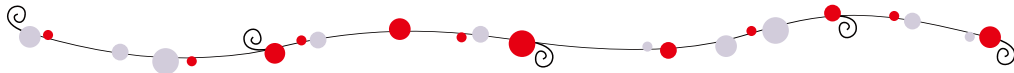
善仁会グループ
医療法人社団 善仁会
理事長 千葉 哲男



運動療法をはじめて



体力や筋力の維持のために継続的な運動を取り入れる運動療法。近年では積極的に身体を動かされる患者さまも増えてきています。透析中に運動療法を行っていらっしゃる方々のお声と、実際に患者さまと運動療法に取り組むスタッフたちの想いをお伝えいたします。



運動療法をはじめて

吉祥寺あさひ病院
リハビリテーション部 主任

中西 延光



当院で運動療法に取り組むきっかけとなったのは患者さまからの声でした。数年前メディアで透析中の運動療法が取り上げられたことがあり、その番組を見た患者さまから「私もやりたい」との声がありました。

当院での運動療法は自主トレーニング形式で実施しています。運動療法の具体的な方法や注意点をわかりやすくするために写真を用いた冊子を作成しました。その冊子に沿って準備運動、筋力強化運動、有酸素運動、整理運動を行います。また身体状況に合わせて個別にメニューを組み、透析開始30分後から30分～1時間程度かけて実施しています。患者さまの情報を多職種で共有し、安全に透析中の運動療法が

行えるよう取り組んでいます。患者さまからは「体力がついてきた」、「腰痛がおさまってきた」、「食事がおいしくなった」等の声を聞くようになりました。

今後も運動療法を通じて患者さまの透析通院が無理なく継続できるようサポートしたいと考えています。



患者さまコメント

吉祥寺あさひ病院 岩見 雅哉さん



約9年の腎臓内科通院を経て昨年6月から透析を行っています。導入前に透析関連の情報を集めた中、透析中の運動のことを知り、当初から透析中に自己流で下半身の運動を始めていました。現在は、吉祥寺あさひ病院の方々から

ボールを使用した筋力・シャント強化メニューを教わり、実践しています。体調も良く、導入前と同様に国内外への出張もしてきました。この活力と気力は運動療法のおかげだと感じています。



運動療法をはじめて～ブーム到来!!

中田駅前泉クリニック
看護部 副主任

相川 幸子



中田駅前泉クリニックでは、透析開始後30分頃から所々で音楽♪♪が鳴り出します。運動療法開始の合図です!! 現状のADLを維持するのはもちろんのこと、少しでも自らの足で動けるようになって欲しいとの思いで、運動療法を推進しています。始めは、6月頃に9名の方に声をかけ、理学療法士に一人一人に合ったメニューを作成してもらいました。

当初は、「そんなのやっても変わらないよ!」「透析をやるだけでも疲れるから嫌だよ!」と拒否される方もいらっしゃいま

したので、運動療法の実施日にはカレンダーにシールを貼って、自身の成果がわかりやすいように工夫しました。

ひと目で成果がわかるからか、皆、照れくさそうにしながらも、少し誇らしげにシールを受け取っています。その表情を見ていると、私たちもとても嬉しい気持ちになり、仕事のやりがいを感じています。

現在、14名の方が、運動療法を行っています。運動療法を希望する方は、今後も数多くいらっしゃるのでは、当クリニックのブームは、まだまだ続きそうです。



患者さまコメント 中田駅前泉クリニック 平松 周二さん



透析の最中「運動療法を始めましょう」で「エェー!!」。一時どうなるのかと思いましたがOK、OKです。足が主体で膝から下、足指先までの運動で立派に動かすことができるのです。

自分は10分間と決めて行っています。効果は今のところ足首が大変良好

です。住まいより中田駅前泉クリニックまでの行き帰りや、毎日の外出時に自転車を利用しております。以前より軽快にペダルを踏むことができ、現在に至っております。次はどこに効果が出ますか楽しみです。ありがとうございました。



袖ふり合うも他生の縁

秋葉原いずみクリニック 看護部 石塚 美幸



秋葉原いずみクリニックで透析前「音楽に合わせて楽しく体操しましょう」と、看護部 滝沢課長より提案がありました。昨年、介護予防運動指導員の資格を取得した私は、運動係に任命されました。体操の目的は「明るくイキイキとした生活を送れるように」。始めるにあたり、音楽決め、転倒予防を考慮した体操プログラム作り、スタッフへの説明と協力をお願い、患者さまへの説明を行い、同意を頂くこ

と。有難いことに秋葉原いずみクリニックの患者さまは運動に興味のある方が多く、朝の体操にととても協力的で、下町人情厚く、時にはアドバイスを下さり、共に作り上げていきました。患者さまは人生の先輩です。指導しながら学ぶことは多く、生きた授業を受けさせて頂きました。

介護予防の資格を取ったキッカケは前職で様々な人たちと出会い、介護、福祉の世界に興味を抱いたからです。一期一会、その出会いでいかに学ぶか。今後、自分の指針を定め、他施設にも体操を楽しく広めていきたいです。



患者さまコメント 秋葉原いずみクリニック 小澤 葉子さん



透析前のルーティーン

運動療法をはじめて1年以上。透析前の数分間“ちょうど良い運動”と参加者の皆さんにも大変好評!! 楽しみにされています。指導者の石塚さんによる「これは認知症予防」「これはつまずき防止」などの明るく元気な掛け声

で、より意識が高まります。この先、病気と少しでも良い関係で付き合えるように、無理をせず自分なりに頑張ります!





リハビリテーション運動療法のご紹介

かもい腎クリニック
リハビリテーション部 副主任 **西田 誠一郎**



かもい腎クリニックでは、入院患者さまと外来の利用者さまの両方にリハビリの提供をさせていただいております。外来の患者さまへは、立つ・歩くなどの普段使いの動作をより速く・安全に行えるよう、透析中に筋力強化を行っています。

透析時間を筋力強化にあてることで、非透析日の時間の過ごし方を有意義に、また少しでも生活が活動的になるお手伝いができたらと考えております。そのほか日常生活の動作や痛みに関するご相談も承っております。

入院患者さまには病棟が生活の場である

ことを前提に、座る訓練や立つ訓練、歩く訓練など日常生活の動作の訓練を中心としたリハビリを行っています。また四肢の関節が固くならないよう関節拘縮を予防したり、車椅子に座ってベッドから離れる時間を作ったりしています。入院も外来も、患者さまからご指導ご鞭撻を頂きながら、より良いリハビリを模索している毎日ですが、これからもより良いサービスを提供できるよう努力していきたいと思っております。



患者さまコメント

かもい腎クリニック **鍵谷 勉さん**



小生、昭和17年生まれの74歳。約2年前より透析を受け始め、クリニックのお世話になり始めました。運動を兼ねて往復30分歩いて通い続けています。多くの患者さんが透析後の歩きがかなりきついうので送迎車を利用されていますが、小生はどちらかと云うと

透析後の方が調子が良く、これも今年より始めたクリニックでの運動療法のおかげと思っております。

現在週1回ですが、できれば週2～3回受けられればもっと良いと思っています。

以上が小生の実感です。



運動療法導入後の患者さまの声

高尾駅前クリニック
臨床工学部 係長代行 川崎 聡子

取り組みを開始するまでの経緯は、私たちの施設の看護部上長が、他施設の取り組み事例を聞き、患者さまの高齢化かつADLが低下している高尾駅前クリニックでは運動療法の導入が必要であると判断したからです。実際に運動療法を導入してみて、患者さまからも必要だとのことをお言葉を頂き、やはりやって良かったと思っています。

患者さまからは、「施設での運動療法によって自宅での運動にも拍車がかかった」「高尾駅から施設までの歩行が、運動療法開始前は休みながらだったものの休まずに施設まで歩けた」「腰の痛みが軽減した」「透析中に運動することは目覚ましい効果となり血圧の安定にも繋がっている」「継続することが何より大事」などのお声も頂いております。

今後は運動療法のバリエーションをもっと増やし、開始した患者さまに継続してもらいたいと思っています。運動療法

に関わる時間をもっと取り、患者さまへの関わりを増やしていこうと考えています。併せて、理学療法士などの専門家からのフォローを受けながら、運動療法の効果を、より正しく評価していきたいと思っております。



患者さまコメント

高尾駅前クリニック 和田 高雄さん



継続は力なり

透析17年目に入り、体力の衰えを感じていた折り、病院の奨めで運動療法を始めました。透析中、ベッドの上でボールやゴムを使った開脚やペダルこぎなどを行う40分程度の運動です。おかげで筋力もつき、歩行時の負荷が

低減しました。

今後も運動を継続し、透析と上手く付き合いつつ、植木の手入れや笑顔の絶えない孫の成長を糧に楽しく長生きするよう精進します。

最後に家族や病院関係者の皆様の献身的なサポートに感謝いたします。



第38回 善仁会研究報告会

第38回目の開催を迎えた善仁会研究報告会が、11月27日(日)、そごう横浜・新都市ホールにて開催されました。東京大学大学院医学系研究科 腎臓・内分泌内科 教授 南学正臣先生による特別講演(演題：慢性腎臓病の新規治療薬)をはじめ、善仁会グループの腎部門・健診部門、老人医療福祉部門のスタッフから合計20演題が発表されました。

研究報告会は、グループ全体の各部門、そして職種間の垣根を越えて各施設・各職種の課題などについて深く知ることができるとともに、日頃の研究成果を発表することができる貴重な機会です。様々な職種が情報共有を行うチーム医療をよりブラッシュアップしていく意味でも、医療従事者として、そしてグループ全体としても非常に意義のある会でもあります。今回は、約700名が聴講・発表に参加し、会場からは発表者への質疑なども活発に行われていました。



特別講演

東京大学大学院医学系研究科 腎臓・内分泌内科 南学 正臣教授



スタッフ研究発表の様子



会場、聴講者の様子

思いやりエキスパート(NS)第7期生認定 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

優れた知識と技術だけでなく、「思いやりの心」というグループ理念の誠実な実践が求められる「思いやりエキスパート(NS)」の第7期生として、2名の看護師が認定を受けました。今後も各クリニックにおいて、患者さま満足の向上に努めるとともに、グループ全体の看護の質の向上に取り組んでまいります。皆さま、今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。



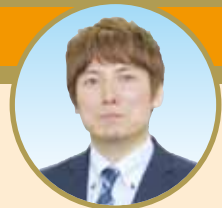
あけましておめでとうございます。

今年は昨年以上に皆さまの心に触れる「ふれあい」を発行できるように精進してまいります(水野)

吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンター

平成27年10月より、豊富な透析治療の経験と実績を活かし、バスキュラーアクセスに専門的かつ総合的に対応するセンターを開設いたしました。

吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンターは長期に安定したバスキュラーアクセスの作成・維持を使命として、最新の医療技術・設備のもと、透析患者さまのバスキュラーアクセスの迅速な診断・治療・維持に取り組んでまいります。



センター長
野口 智永



吉祥寺駅北口から徒歩3分です

診療時間 午前9：00～16：00

休診日 水曜・日曜

予約制 バスキュラーアクセス外来の診療は予約制となっております。ご来院前にお電話でお問い合わせください。(緊急を要する場合は別途ご相談ください。)

	平成26年度	平成27年度
シャント作製術(初回)	14	39
シャント作製術(再建)	18	30
人工血管移植術	5	18
動脈表在化術	7	4
PTA	79	210
その他(瘤切除・血栓除去等)	4	17
4～3月症例実績	127	318

受付担当
バスキュラーアクセス予約係

電話：0422-22-1120 FAX：0422-22-1080