

2024
Spring

Vol.37

北星病院 つなぐ 架け橋

いちばんぼし

INDEX

フォーカス

mediVRカグラ

健康コラム

5分で視力回復！目のスクワット

春のいちばんぼし

介護グランプリ

お料理

バナナヨーグルト

知恵袋

みかみ。の『生活☆知恵袋』

インフォメーション

新入職員紹介 他

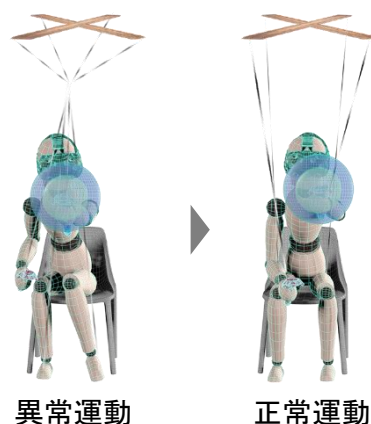


mediVRカグラ

2024年1月、北星病院ではmediVRカグラ(通称;カグラ)を導入し、仮想現実(VR)を用いたリハビリテーションを開始しました。

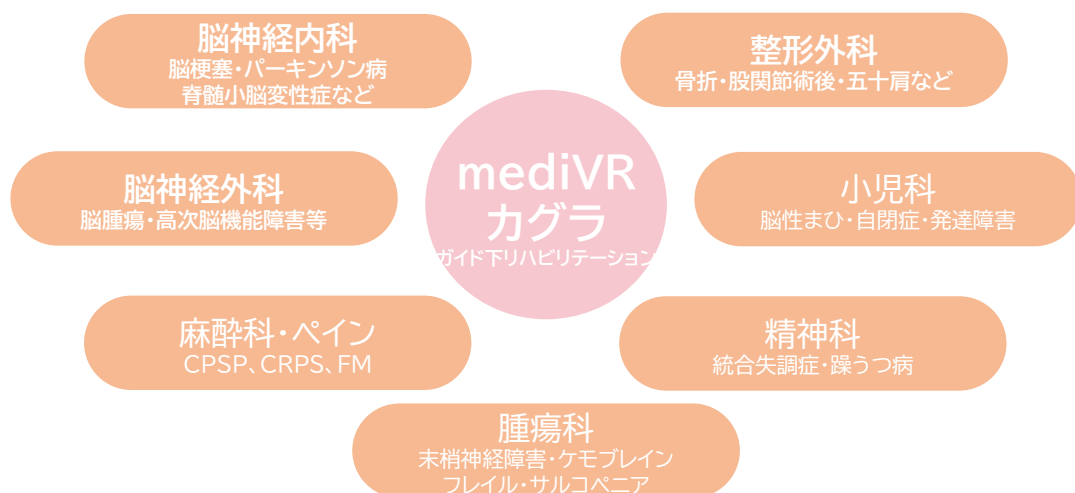
■ 最新の研究に基づく治療

近年の脳に関する研究では、手や足を運動させて動かす機能局在(SCAN;somato cognitive action network)があると発表されています。このSCANに異常が起こると、意図した運動以外の力みや運動のぎこちなさが出現し、思い通りに身体を動かすことが困難になります。カグラはこの異常な運動を評価し、操り人形の絡まった糸をほどくように正常運動の獲得を図る治療機器です。



■ 適応疾患

カグラは幅広い疾患に利用可能で、骨折などの整形外科疾患や脳梗塞などの中枢神経疾患に用いることができます。また、パーキンソン病や脊髄小脳変性症などの神経難病や小児科領域の脳性麻痺、発達障害児への使用事例も報告されています。





VRゲームを行います。治療はすべて座って実施し、安全で楽しいです。

■ 従来のリハビリテーションと比べて

通常のリハビリテーションではアプローチが困難な脳梗塞による手の麻痺、高次脳機能障害等に対して短期間の介入で改善が期待できます。また、近年発達しているロボットを用いたリハビリテーションは特定の疾患にしか使用できませんが、カグラは1台で幅広い疾患に対応することができます。さらに、ロボットは複数のリハビリスタッフが必要になりますが、カグラは1人のリハビリスタッフで 사용할 ことができます。

■ 北星病院での使用状況

現在当院では入院・外来患者さんにカグラを使用したリハビリテーションを提供しております。今までのリハビリテーションでは効果の限界を感じていた患者さんも「歩きやすくなった」という声や「ゲーム感覚で楽しい」といった声が聞かれております。カグラは2019年に開発され、さまざまな学会で症例報告や治療効果が報告されています。エビデンスはこれから蓄積されていきますが、高い治療効果を期待しています。

■ 治療費

治療費は診療報酬で定められた疾患別リハビリテーション料(運動器疾患1850円/20分、脳血管疾患2450円/20分 等)の各負担割合が自己負担となり、通常のリハビリテーションと同額となります。(2024年3月現在)

【お問い合わせ先】

北星病院リハビリテーション科
担当者 河端 新

TEL 0123-24-1121
E-mail a-kawabata@hokusei.or.jp



カグラによるリハビリの様子は動画でも公開しています。みんな見てね！

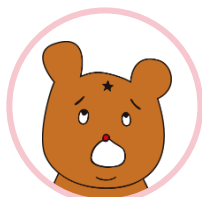


健康

コラム

テーマ

ホクマンくんの 簡単視力回復メソッド



北星病院非公認
ゆるキャラ
ホクマンくん

スマホの使い過ぎで目の疲れや視力低下を感じてはいませんか？眼球にはさまざまな筋肉があり、一点を見つめるような**凝視**により疲労します。また、近いものに焦点を合わせることが習慣化することで視力は低下していきます。今回は視力を回復する**目のスクワット**をご紹介します。

5分で視力回復！目のスクワット



1

親指を立てて、爪を見る



2

部屋の最も遠いところを見る



3

5分間くりかえし



視力低下にはさまざまな原因があり、目のスクワットによる視力回復には個人差があります。視力低下や目の症状でお悩みの方は地域の眼科への受診をご検討ください。



みんな僕のことがイケメンに見えるかな？見えない人は目のスクワットが足りないから頑張るんだよ～☆

春のいちばんぼし

第6回ちとせ介護 グランプリ 決勝リーグ出場！

令和6年2月10日に開催された第6回ちとせ介護グランプリに、老人保健施設北星館から田中さんと逢坂さんが出場しました。ちとせ介護グランプリとは、千歳市内外の介護施設や医療機関の職員らが介護の知識をクイズ形式で競う大会です。



理学療法士 田中隆晟

介護福祉士 逢坂なおみ

介護グランプリの出場経緯と感想は？

逢坂：朝、介護科主任と科長に声をかけられ出場することになりました。私でいいのか？と思いましたが、相手が田中さんなら楽しそうかと思いました！

田中：今までの出場者は介護職のみでしたが、今年から看護やりハビリ職も参加可能となり、介護科科长から声をかけてもらいました。人前に出るのが苦手なため、参加が決まってから当日まで無事に終えるか緊張と不安でいっぱいでした。



介護科科长と記念撮影

大会を終えて思うこと

逢坂：決勝まで頑張りましたが優勝できず悔しかったです。でも、介護グランプリが終わってひと段落したので、新たな自分の目標に向けてお仕事頑張ります！

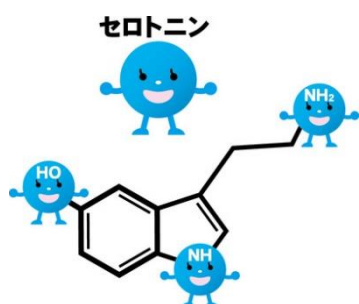
田中：逢坂さんをはじめ、来ていただいたスタッフの皆さんの声援のおかげで決勝リーグまで進めたと思っています。今回の介護グランプリを通じて、北星館の多職種の関係性やチームワークの良さがより深まったと感じています。チームワークを活かし、利用者様に満足していただけるようなサービスを提供していきたいです。



早押しクイズ、4択問題、動画クイズなど様々な介護・医療の問題は、とても勉強になるものばかり。逢坂さんの早押しクイズのスピードある回答と、しっかりじっくり考えホワイトボードへ記載する田中さん。チームワークバッチリでした！！

セロトニンでメンタルケア 食べ物で幸せホルモンもりもり！！

環境の変化、季節の変化が激しい春。心身ともに調子を崩しやすい時期とも言われていますね。特にメンタルの不調は分かりにくかったりしますね。不安を感じる時、うまくいかない時、疲れている時には幸せホルモン「セロトニン」が活躍してくれます。



セロトニンとは、精神の安定や脳を活発に働かせる助けとなる物質です。ストレスなどに対して効果があるとされ、不足すると、イライラ感、意欲低下、不眠、うつ症状などの症状が見られることがあります。

セロトニンは日光を浴びる、適度な有酸素運動、良質な睡眠、喜怒哀楽の感情を引き出すような活動で分泌が促されます。それらの活動に加えて、食事で分泌を手助けすることもできます。



セロトニンの原料となる栄養素はトリプトファンが有名です。トリプトファンが含まれる栄養素は乳製品や大豆製品、ナッツ類やバナナなどがあります。下の図に代表的なものをまとめてみました。

大豆製品 (豆腐、きなこ、豆乳、味噌、納豆など)	乳製品 (牛乳、チーズ、ヨーグルトなど)	その他 (卵、そば、バナナ、ナッツ、レバー、鶏肉など)

食べて幸せ♪

バナナヨーグルト～クラッシュナッツ添え～



・材料(2人分)

- ・バナナ :1本
- ・ヨーグルト :100g
- ・ミックスナッツ :5g

お好みで

- ・チョコソース :適量

・作り方

- ① ナッツをジップロックなどにいれ麺棒で叩いて砕く
- ② バナナを食べやすい大きさに切る
- ③ 器にバナナ、ヨーグルトをいれ、砕いたナッツをふりかける
- ④ お好みでチョコソースをかける
- ⑤ 完成♪

「みかみ。の生活☆知恵袋」

その4:目薬さすや〜つ

「目薬を上手くさせない事ありませんか？」

みなさんこんにちは。
通所リハビリセンター理学療法士のみかみ。
です。目薬をさす時に手が揺れてしまう事や、
上手く目に入らず何度も繰り返してしまう事
はありませんか？そんなみなさんに朗報です！



理学療法士 みかみ。

「第4弾！！ 目薬さすや〜つ」

今回は「その4」として「目薬さすや〜つ」を紹介します。
これは目薬を上手くさす事が出来る道具です。
目薬を一回で入れられず、何度も繰り返してしまう事がありますが、
これなら、一人でも簡単に目薬を安定してさす事ができます！
では、さっそく作ってみましょう～
今回もとても簡単に作成する事ができます！

用意する物

道具 ・ハサミ
・カッター
・ビニールテープ

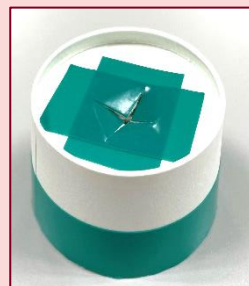
材料 ・紙コップ



作り方

①紙コップの底面に×になるようにビニールテープを貼ります。

周囲にぐるっとビニールテープを貼る事で後でハサミを入れやすく、紙コップをきれいに切る事ができます。



②紙コップの底面に×になるように切り目を入れ、コップの高さをビニールテープの所で切り取ります。

※切る高さに関しては底面～4cm程度が良いと思います。
高さが低い場合は目やまつ毛に触れてしまうので注意が必要です。

③×の切り口へ目薬を差しこめば完成です！

使い方

①目の周りにコップを当て、場所を決めてから目薬を一滴点眼します。

※点眼前にコップの当てる位置を確認し、調整しておく事で上手く点眼する事ができます。



次号も便利なグッズを紹介するよ！北星病院通所・訪問リハビリからブログも発信中！こちらのQRコードから見られるよ！



新入職員のご紹介

新しい職員が入職しました！

4月になり、フレッシュな新卒職員も加わりました。
これからよろしくお願いいたします！



理学療法士
大井 勇人



理学療法士
笠井 優作



理学療法士
齋藤 遼河



作業療法士
平山 紗妃



社会福祉士
岡崎 紘大

北星病院メディカルフィットネス



理学療法士による
体組成計を重視したボディメイク
痛み・ケガのない身体作りを

食事指導

健康的な身体作りの第一歩は食事管理。個人にあったカロリーを算出し、たんぱく質や脂質を中心とした食事内容のアドバイスをさせていただきます。

運動指導

筋肉・体力をつけるには筋力トレーニングと有酸素運動が効果的です。個人の負荷に合わせた筋力トレーニングと、脈拍設定による有酸素運動を実施します。

毎月の測定

InbodyとCOMBITを使用し、体重・体脂肪量等を毎月測定致します。初回と最終にはウエストや腕の周径測定、筋力の測定を実施し効果を実感していただきます。

お問合せ先：外来リハビリチーム

看護師 水地 奈都美
看護師 遠藤 祐美香
看護師 佐々木 遥華
准看護師 小川 佳也乃
介護職員 鈴木 綾子

クラーク 東野 香
事務総務 日野澤 蓮
健診事務 山田 友紀
保育士 根本 優花



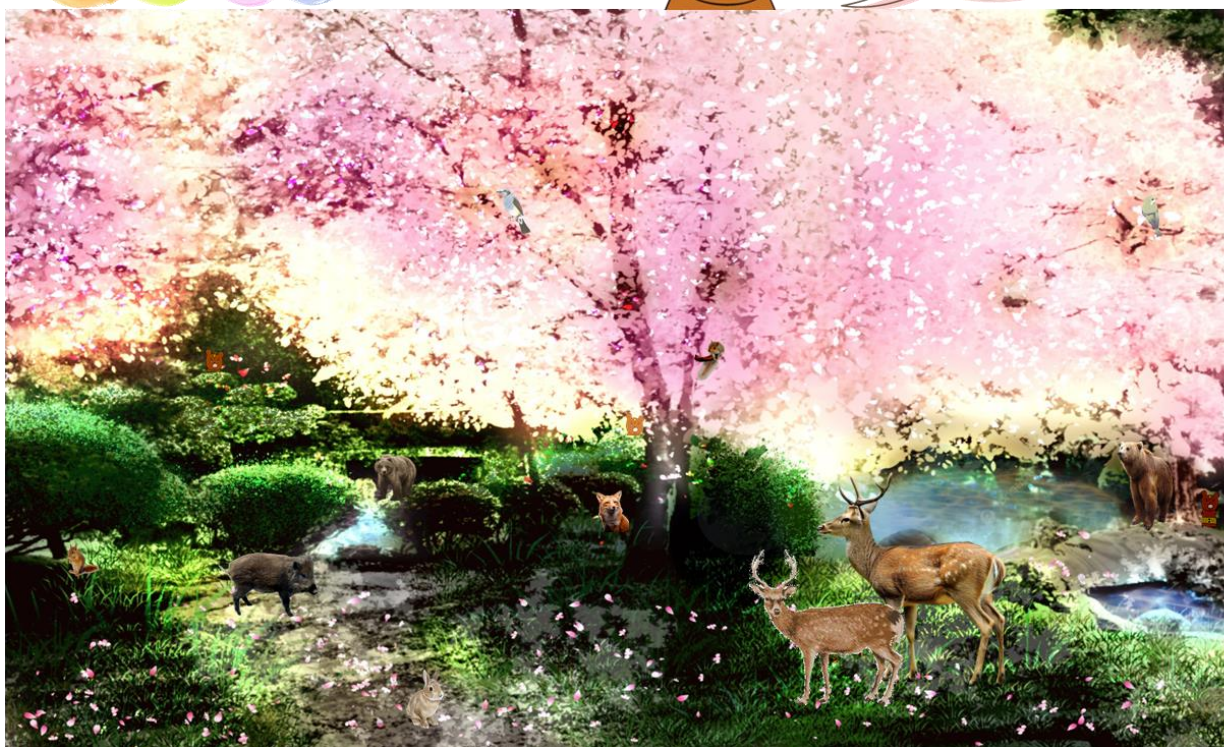
新入職員の活躍・北星病院の様子は
ホクマンブログをチェック！



ホクマンを探せ!!



ボクを
3人探してね！





医療から介護、
未来までつなぐリハビリ

医療法人社団 いずみ会

北星病院

〒066-0081 北海道千歳市清流5丁目1-1

T E L 0123-24-1121 (代表)

ホームページ <http://www.hokusei.or.jp>

ホームページも
見てね～★

北星病院 非公認キャラクター
ホクマンくん



診療科目	整形外科 内科 循環器内科 リハビリテーション科 リウマチ科 麻酔科	診療時間	午 前 9:00～12:00 午 後 13:00～17:00
入院医療	急性期一般病棟 (40床) 回復期リハビリ病棟 (50床) 医療療養病棟 (50床)	通いの サービス	通所リハビリテーション ※ご自宅まで送迎します
訪問の サービス	訪問診療 訪問リハビリ 訪問栄養食事指導 訪問薬剤管理指導 ※通院にお困りの方はご相談ください		
健康診断	就学、就業時の一般的なものから石綿、じん肺、有機溶剤などの職業健診、 特定健診や人間ドックもおこなっています。 (※予約制となっておりますので、お問い合わせください)		



今年は2年に1度の春の激闘、診療報酬改定で、さらに介護報酬改定、障害福祉サービス報酬改定も行われるトリプル改定の年になりました。しかし、今回からは4月から6月に時期が後ろ倒しになり、初夏の激闘になります。(薬の価格改定などの一部は4月に変わります。)

これまでは3月上旬に改定内容が明らかになり、4月1日までに対応しなくてはならない、まさに激闘でした。しかも後からあとから新しい通知が出て、その度に対応に追われていました。これは私たち医療機関もそうですが、システムの改修を行う企業などにも大きな負担で、その負担を軽減することが改定時期変更の大きな理由となっています。

このような目に見える変化もあれば、ゆっくりした変化もあります。とある新聞で「気候異変」についての記事が連載されており、北海道の冬の気温が高くなって、冬が短くなっているとのことでした。世界的に見ても降雪量が顕著に減っており、春の訪れがどんどん早まってくると予想されています。温暖化に対して自分たちに何ができるのか？一人ひとは小さなことしかできないかもしれませんが、それが集まると大きな結果を生み出すのだと思います。健康も同じで維持・増進に繋がる活動を毎日こつこつ続けていけば、必ず結果が出ます。それを一人ひとりが続けていけば国民医療費を下げることもできるはずです。「あなたも実践しなさい」という声は聞こえないので不思議です。

いちばんぼし編集長★道下貴裕

★発行

医療法人社団いずみ会 北星病院

★写真

Kanae Taniuchi

Ryusei Tanaka

★いちばんぼし編集部

道下 貴裕 (編集長) 河端 新 (チーフ)

水梨 いくみ 大場 由紀 平川 佳苗

小川 詩織 阿部 沙織 横田 雄斗

内堀 幸乃 田中 隆晟



ご意見・ご感想は

コチラまで

✉ msw-mizunashi@hokusei.or.jp