



群馬リハビリテーション病院

真ごころ

magokoro

25

季刊

2022.10

公益社団法人 群馬県医師会 群馬リハビリテーション病院

— 特集 —
フレイルと地域活動



当院の勤務医師を紹介します。(2022年10月1日 現在)



眞塩 清
病院長



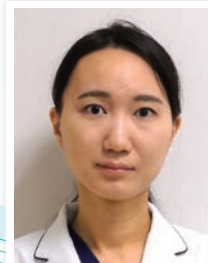
山田 聖一
副院長



森田 崇弘
ゆうあい荘
施設長



西野 昌宏
診療部長



神山 愛沙香
整形外科



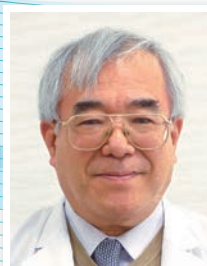
野崎 達也
整形外科



西 勝久
内科



林 信太郎
内科



高嶺 一雄
内科



小山 洋
内科

基本理念

明日をめざして

リハビリテーションを一人ひとりに

基本方針(三位一体)

まごころ



- 患者さん本位の「まごころ」ある良質な医療を提供する。
- 患者さん本位の「思いを込めて」ケアを実践する。
- 患者さん本位の「癒し」の施設を追及する。

ふれあい



- 地域活動にも積極的に参加し、地域住民との「ふれあい」を大切にする。
- 「良質な温泉」「緑豊かな自然」との調和をめざし、自然環境を大切にする。
- あいさつは明るく笑顔でまですわたちから。

おもいやり



- 職員同士お互いを「おもいやり」、情報の共有化を図る。
- 相手の立場を理解し、常に次の人のことを考える。
- 安全で明るく働きがいのある職場を確保する。

回復期リハビリテーション病棟 診療実績

(2022年4月～2022年6月)

在宅復帰率	70.7%	重症患者受入率	50.9%
平均病床利用率	76.5%	重症患者改善率	60.0%
平均在院日数	106.4日	1日あたりの平均リハビリ提供単位数	8.0単位
疾患別割合(脳血管疾患等69.1%、運動器21.5%、廃用症候群9.4%)		休日における平均リハビリ提供単位数	8.2単位

入院統計 (2022年4月～2022年6月)

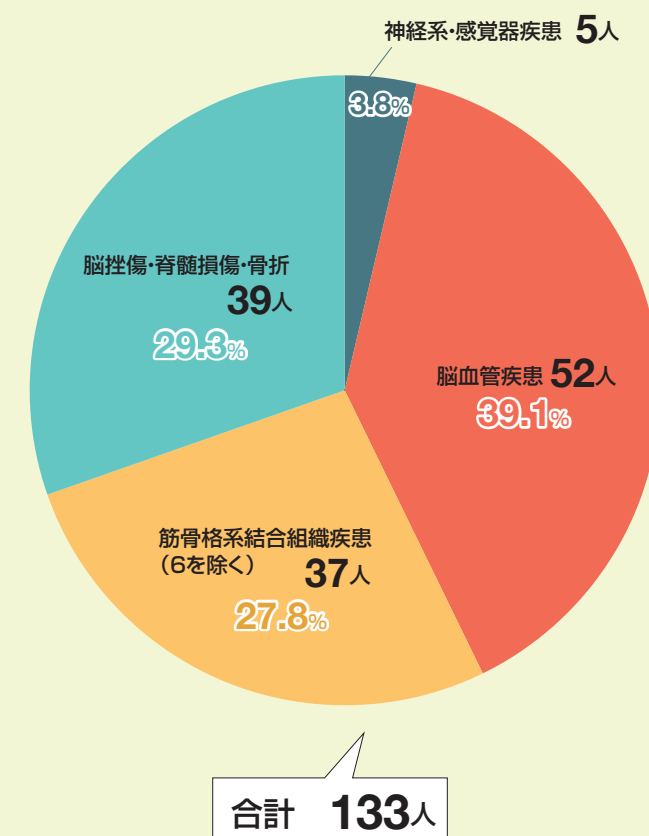
【地区別入院患者数】 構成比(%)

郡市名	人	%
前 橋	13	9.8
高 崎	14	10.5
桐 生	4	3.0
伊勢崎	3	2.3
太 田	2	1.5
沼 田	5	3.8
館 林	0	0.0
渋 川	5	3.8
藤 岡	1	0.7
富 岡	1	0.7
安 中	4	3.0
みどり	3	2.3
佐 波	0	0.0
北群馬	2	1.5
多 野	0	0.0
甘 楽	2	1.5
吾 妻	68	51.1
利 根	4	3.0
邑 楽	0	0.0
県 外	2	1.5
合 計	133	100.0

【県外別入院患者数】 構成比(%)

都県名	人	%
埼 玉	2	100.0
計	2	100.0

【病類別入院患者数】



【性別・年齢別入院患者数】

年齢層	男	女	計	(人)
10才～19才	男(1) 女(0) 計(1)			0.8%
20才～29才	男(1) 女(0) 計(1)			0.8%
30才～39才	男(1) 女(0) 計(1)			0.8%
40才～49才	男(8) 女(2) 計(10)			7.5%
50才～59才	男(13) 女(7) 計(20)			15.0%
60才～69才	男(10) 女(10) 計(20)			15.0%
70才～79才	男(10) 女(14) 計(24)			18.0%
80才以上	男(15) 女(41) 計(56)			42.1%
合 計	男 59人	女 74人	計 133人	100.00%

フレイルと地域活動

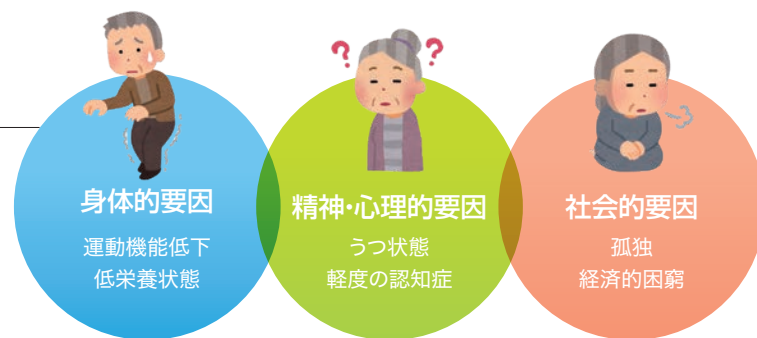
新型コロナウイルス感染拡大の影響で外出機会が減り、運動不足の人も多いのではないのでしょうか。動かないことで身体や頭の働きの低下につながり、歩くことや日常生活の動作が行いにくくなると「**フレイル**」が進んでいきます。フレイルに早い段階で気づき、適切な対応を実践することが大切です。

✦そもそも「フレイル」とは？

フレイルとは、海外の老年医学の分野で「虚弱」や「老衰」といった意味で使われる“Frailty(フレイルティー)”が語源となっており、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。“加齢とともに心身の活力が低下し、さらには複数の慢性疾患の併存などの影響もあり生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、**適切な介入・支援により生活機能の維持向上が可能な状態**”と定義されています。

✦フレイルの3要因

フレイルの原因には、運動機能低下や低栄養などの身体的要因、うつ状態や軽度の認知症などの精神・心理的要因、閉じこもりや経済的困窮などの社会的要因といった3要因が挙げられます。



フレイルを予防するために大切なことは **栄養・運動・社会参加** です！

まずはバランスの取れた食事をとり、よく噛むようにしましょう。

次に、やはり身体を動かすことが大切です。続けることの出来る簡単な運動から始めると良いでしょう。

最後に社会参加をしましょう。家に閉じこもらずに、地域の行事や福祉事業、ボランティアに参加してみるのも心と身体のために大切なことです。

✦フレイル予防に向けた地域活動

社会参加は大切なフレイル予防になります。周りの人と繋がる事で、ひとつの行動や運動のきっかけとなります。もちろん身近な方との会話や散歩も大切な交流であり予防活動となります。

当院では、吾妻地域を中心に介護予防教室や啓発事業などに参加し、健康に関心のある方、不安のある方と関わらせて頂いております。吾妻地域はとても熱心な保健師さんや役場職員さん、地域のサポーターさんに恵まれています。皆さんにご協力頂きながら、これからも地域における活動に力を注ぎ、社会参加の大切さを伝えていきたいと思います。



健康運動指導士や理学療法士による運動指導



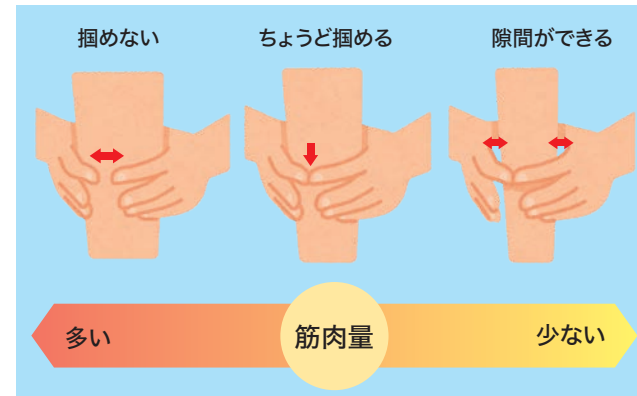
作品づくり等のレクリエーション
レジナクセサリー作りは好評です



イベントでの体力測定
ぐんまちゃんもチャレンジ！

ご自分で出来る簡単なチェック方法をご紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

☑ 指輪っか法



簡易的に筋肉量を図る検査です。

親指と人差し指で輪を作り、ふくらはぎの1番太い部分に当てます。

隙間ができていたら要注意です！

加齢による筋肉量の低下は「サルコペニア」と言われ、フレイルの原因となります。

☑ 簡易フレイル・インデックス

①体重減少	6ヶ月で2～3kgの体重減少がありましたか？	1.はい 0.いいえ
②歩行速度	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	1.はい 0.いいえ
③運動	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	0.はい 1.いいえ
④記憶	5分前のことが思い出せますか？	0.はい 1.いいえ
⑤疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい 0.いいえ

5項目中合計点数が

0点：健康	1-2点：プレフレイル※	3点以上：フレイル
-------	--------------	-----------

※プレフレイルとはフレイルの予備軍を意味します。
1つでも当てはまる項目があると要注意です。

YamadaM,et al,2015³⁾より引用改変

ストレッチ

足の後面を伸ばす運動



【目的】足の裏面を伸ばす運動

- ①伸ばした足のつま先にタオルを引っ掛ける
 - ②ゆっくり手前に引く(反動はつけない!)
- ※ふくらはぎや膝裏が伸びているのを感じる

左右 10秒ずつ

筋力強化

膝伸ばし運動



【目的】膝を伸ばす筋肉を鍛える

- ①膝裏に畳んだタオルを挟む
 - ②タオルをつぶすように意識しながら膝を伸ばす
 - ③5秒間タオルをつぶし続ける
- ※つま先は立てる

左右 5秒を10回

お口の運動

パタカラ体操



- ①単音の発音
パ・タ・カ・ラと1音ずつ発音
- ②連続の発音
パパパ、パタカラなど連続で発音
- ③文の発音
「パンダのたからもの」などパタカラを含む文を発音

食事前に10回ずつ

タオルを使用した
ストレッチや筋力強化の一例です。
膝周り強化に是非！

舌と口の運動です。
飲み込みのしやすさやムセを防ぐのに
有効な運動です。

どれも無理のない範囲で
行ってくださいね♪



ロボットスーツ HAL[®]

当院では2012年からロボットスーツHAL[®](以下HAL)を開始し、今年で10年目となります。

近年のリハビリテーションにおいて、ロボットリハの重要性や活用法に注目が集まっています。当院においては、HALを用いて身体機能・動作の改善に向けて日々取り組んでいます。今回はその取り組みと成果についてご紹介いたします。

そもそも
“HAL”とは？

装着する人の“意志”を感知し、立ち座りや歩行動作をアシストする画期的な自立動作支援ロボットです。人が動こうとする際に皮膚表面に流れる微弱な生体電位信号を身体に取り付けたセンサーが感知し、コンピュータ制御によって各関節のモーターを適切に稼働させて装着者の動きをアシストします。

※詳しくは、CYBERDYNEのホームページをご参照下さい。

HAL 練習の一例

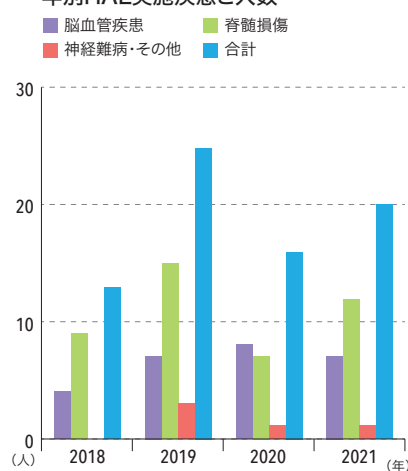
HAL練習をする際は、スタッフが1人～3人で実施しています。単純な曲げ伸ばし運動から立ち上がり練習、歩行練習等々、患者さんの状況に合わせたプログラムを提供しています。安全性を確保するために免荷式の歩行補助具を使うこともあります。



HAL 使用状況

新型コロナウイルス感染症の影響もありましたが、使用状況は年々増加傾向です。導入当初から脊髄損傷の方への使用頻度は高かったですが、最近は脳血管疾患の方の使用も増えており、その適応範囲は広がっています。1人あたりおおよそ7～20回程度は行っています。(週に2～4回) HALを目的に当院への入院を希望される患者さんも増えている印象です。

年別HAL実施疾患と人数



院外活動

学術大会等への参加や研究発表を行っています。また、県内でHALを利用している施設を中心に使用状況や使用方法について検討する「群馬HAL研究会」が年に4回ほど開催され、当院も参加しています。

年	参加学会	発表演題
2016	第24回 群馬理学療法士学会	多系統萎縮症患者1例に対するロボットスーツHALを用いたバランス練習の歩行パフォーマンスへの効果
2016	第6回 日本ロボットリハビリテーション・ケア研究大会	頸椎損傷不全四肢麻痺症例におけるHAL福祉用と臨床研究用の使用感について
2016	第6回 日本ロボットリハビリテーション・ケア研究大会	ロボットスーツHALにおける電極貼り付け位置と検出される生体電位信号の関連とその再現性の検証
2017	第7回 日本ロボットリハビリテーション・ケア研究大会	ロボットスーツHALにおける電極貼り付け位置の違いによる歩行、立ち上がりのパフォーマンスの関連性の検証
2018	第8回 日本ロボットリハビリテーション・ケア研究大会	自動介助運動、タッピング刺激を用いたロボットスーツHAL運用
2021	第28回 群馬理学療法士学会	ロボットスーツHALにより効率的運動学習から早期に歩行自立となった症例

実践
エピソード

使用した理学療法士の声

「患者さんが自力で伸ばしきれなかった膝が、初回の使用後からしっかりと伸ばしきれようになった事がありました。また、ロボットに動かされることに不安を感じる方もいますが、実際に体験していただくと自分本来の歩く感覚に近く、その効果を実感できるようです」 このようなエピソードからも、ロボットリハだからこそ得られる効果がうかがえます。

医療機関情報(関東信越厚生局長への届出に関する事項)

基本診療料

- 回復期リハビリテーション病棟入院料1
- 療養病棟入院料2
- 療養病棟療養環境加算1
- 医療安全対策加算2
- 体制強化加算1
- 排尿自立支援加算
- 認知症ケア加算1
- 入退院支援加算1
- 地域連携診療計画加算
- 患者サポート体制充実加算
- 診療録管理体制加算2
- データ提出加算1及び3

特掲診療料

- 脳血管疾患等リハビリテーション料(1)
- 運動器リハビリテーション料(1)
- 摂食嚥下機能回復体制加算1

回復期リハビリテーション病棟 対象患者区分表

	疾 患	算定上限日数
1	①脳血管疾患、脊髄損傷、頭部外傷、くも膜下出血のシャント手術後、脳腫瘍、脳炎、急性脳症、脊髄炎、多発性神経炎、多発性硬化症、腕神経叢損傷等の発症後もしくは手術後、または義肢装着訓練を要する状態 ②高次脳機能障害を伴った重症脳血管障害、重度の脊髄損傷者および頭部外傷を含む多部位外傷	①算定開始日から起算して150日以内。 ②高次脳機能障害を伴った重症脳血管障害、重度の頸椎損傷及び頭部外傷を含む多部位外傷の場合は算定開始日から起算して180日以内
2	大腿骨、骨盤、脊椎、股関節もしくは膝関節の骨折、または二肢以上の多発骨折の発症後または手術後	算定開始日から起算して90日以内
3	外科手術または肺炎等の治療時の安静により廃用症候群を有しており、手術後または発症後	算定開始日から起算して90日以内
4	大腿骨、骨盤、脊椎、股関節または膝関節の神経、筋または靱帯損傷後	算定開始日から起算して60日以内
5	股関節または膝関節の置換術後の状態	算定開始日から起算して90日以内

患者さんの権利と義務

当院では次の事項を旨とし、患者さんと医療従事者が手を結び合い、より良い医療の実現を目指します。

【権 利】

- 平等かつ最善な医療を受ける権利があります。
- 自らの状況について十分な情報を得る権利があります。
- 自らの意志に基づいて医療行為を選択する権利があります。
- プライバシー尊重の権利があります。
- セカンドオピニオンを要求する権利があります。

【義 務】

- 医療提供者に正確な情報を伝える義務があります。
- 自らの状況について納得いくまで質問する義務があります。
- 出来る限り自らの意向を正確に伝える義務があります。
- 他の患者さんへの医療に支障がないよう配慮する義務があります。

消防避難訓練を実施しました。

2022年7月8日、夜間想定のもと消防避難訓練を実施しました。

内容は、火災現場の確認と周知、初期消火と事務室への連絡、避難放送および逆信対応、防火区画への避難誘導、訓練後の反省会です。



火災現場の確認



担架を使った搬送



訓練後の反省会



外来診療案内 (リハビリテーション科・内科・整形外科・神経内科・リウマチ科)

※変更になることがございますので、随時お問い合わせください。

2022.6.7～

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
内科	午前	西 勝久	小山 洋	休診	西 勝久	神経内科 笠原 浩生	休診
	午後 (15:00～)	西野目 昌宏	休診	眞塩 清	野崎 達也	野崎 達也	休診
整形外科	午前	西野目 昌宏	休診	眞塩 清	野崎 達也	野崎 達也	休診
	午後 (15:00～)	休診	休診	休診	リウマチ科 [第1・3・5]須藤	休診	休診

外来診療受付時間
9:00～11:30

診察時間
9:30～12:00

休診日
日曜・祝日・年末年始(外来リハビリもお休みです)

リウマチ科 第1・3・5 木曜日 受付時間 9:00～16:00
診察時間 15:00～

神経内科 毎週 金曜日 笠原医師は内科の診察も行なっております。

※保険証は、毎月必ずご提出ください。 ※担当医は、変更になることがあります。

