

とちぎメディカルセンター 通信

No.6
2021.6



Special!

高齢者の生活期リハビリについて

Doctor's Interview

介護老人保健施設
とちぎの郷 施設長

早乙女 勇 (そうとめ いさむ)

介護老人保健施設について

topics

新型コロナウイルス変異株

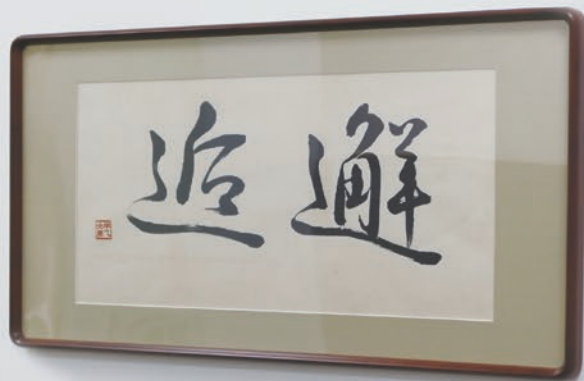


Twitterもチェック!
ID:@tmc_tochigi

<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/>



Doctor's Interview



介護老人保健施設について

介護老人保健施設
とちぎの郷 施設長 早乙女 勇
(そうとめ いさむ)

「介護施設にはいろいろな種類があって、いまいちよく分からない」——そんな疑問をお持ちの方は多いのではないのでしょうか？

今回は、その中でも私たちが運営する介護老人保健施設（老健）の特色についてお伝えしようと思います。

老健は、病院へ入院なさっていた方が退院してご家庭に戻るまでの間に利用されることが多い施設です。専門スタッフによるリハビリを活用することで、ご利用者の在宅復帰を目的としています。

「退院後、自宅での暮らしに戻るには不安がある」という方に適した施設です。入所は、原則65歳以上で「要介護1」以上の介護認定を受けている方が対象です。設備面では機能訓練室が充実しており、ご利用者がリハビリに取り組む上で必要な器具がそろっています。

リハビリ1回の時間は20～30分で、ベッドから起き上がって車椅子に移る動作や、自力歩行の練習といった、日常生活につながる内容が中心です。理学療法士・作業療法士・言語聴覚士など専門的な資格を持つスタッフがやさしく丁寧にサポートいたします。

ご利用者やご家族にご安心いただけるように、医療や看護、介護、栄養管理にも力を入れております。

老健は介護保険法で定められた施設ですので、介護保険が適用されるため、自己負担額を1～3割に抑えられます。

関心のある方は、まずのご遠慮なくお問い合わせください。スタッフ一同、一致団結してご利用者へ安心・安全をお届けしてゆく所存です。

NEWS

とちぎの郷が三つ星を取得！ とちぎ介護人材育成認証制度での取り組みについて

「介護の職場魅力UP宣言～とちぎ介護人材育成認証制度～」は、栃木県が介護事業所による人材採用・育成等の雇用管理改善の取り組みの「見える化」を行うために、認証・評価基準を設けて介護事業所を評価し、その取り組み度合いに応じて認証を行う仕組みです。

とちぎメディカルセンターでは2018年5月1日に取り組みを宣言し、2021年3月10日に三つ星の認証をいただきました。

認証に必要な項目は大きく、新規採用者育成、介護人材育成、ワークライフバランス実現、地域交流の4つに分かれています。

今回、認証を受けるにあたり、新規採用者育成マニュアルの整備に最も力を入れました。自分たちの取り組みや制度を見直す絶好の機会でした。今後も三つ星に値するような、地域の皆様に信頼され愛される施設を目指して、職員一同努力してまいります。



教えて！早乙女先生！～とちぎの郷について～

Q.1 とちぎの郷ってどんなところ？

ご利用者の機能回復と維持を支援し、日常生活への復帰を目指す施設です。

Q.2 とちぎの郷のスタッフはどんな職種のひと??

医師・看護師・薬剤師・介護福祉士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・管理栄養士・介護支援専門員・介護支援相談員・事務員がおります。

Q.3 リハビリの内容は？

理学療法

日常生活へ復帰する際、特に重要となる起き上がり・立ち上がり・歩行といった基本的動作を身につけていくことが主な目的となります。

作業療法

応用的動作のリハビリです。折り紙や塗り絵の他、さまざまなレクリエーションを取り入れて、ご利用者のできないことを補いながら、できることを増やしていくことを目指しております。

言語療法

ご利用者が自分らしくあるためには、コミュニケーションと摂食・嚥下の向上が重要です。周りの方々との意思疎通が円滑になり、お食事を楽しめるようになることで、より充実した時間を過ごすことができることを目的としております。

Q.4 自宅へ帰るのはまだ少し心配。何か支援は？

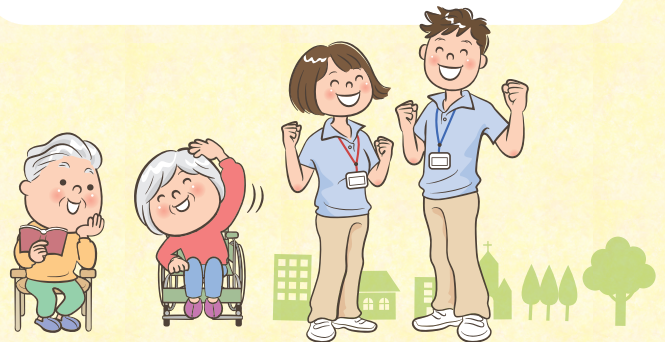
スタッフがご利用者やご家族と綿密なお話し合いをさせていただき、退所後に必要なサービス等のプランをご提案いたします。

Q.5 一度退所してもまた入所可能？

その際にはお気軽にご相談ください。ご自宅での生活と入所を調整しながらご利用になっている方も大勢いらっしゃいます。

Q.6 とちぎの郷で「学習療法」ができるって本当？

とちぎの郷には、理論と技術をマスターした「学習療法実践士（KUMON学習療法センター）」の資格を持ったスタッフが34名おります。ご希望の方には、脳の活性化、認知症の予防・改善をはかるため「学習療法」を取り入れております。（詳しくは、P3をご参照ください）



認証分野と評価項目

コンプライアンス【宣言の必須条件】	1-1 関係法令の遵守【宣言の必須条件】	3 ワークライフバランスの実現	3-1 休暇取得・労働時間縮減のための取組実施
1 新規採用者の育成	1-2 新規採用者育成計画の策定	4 地域交流	3-2 出産直後に関する取組の実施
	1-3 新規採用者研修の実施		3-3 育児・介護を両立できる取組の実施
	1-4 新規採用者教育担当者制度の導入		3-4 健康管理に関する取組の実施
	2-1 キャリアパス制度の導入		4-1 地域交流の取組の実施（ボランティア、学生等）
2 キャリアパスと介護人材の育成	2-2 人材育成制度導入	4-2 地域交流の取組の実施（地域住民等）	
	2-3 資質向上研修の実施		
	2-4 資格取得に対する支援の実施		
	2-5 人材育成を目的とした面談の実施		
	2-6 人材育成を目的とした評価の実施		
	2-7 給与体系または給与表の導入		



高齢者の生活期

病気やケガで入院し、専門的治療を終え退院が近づくと、リハビリを行う3つの段階に分けられ、それぞれの段階で目的が変わります。生活期では生活期リハビリでは特に在宅生活に即したリハビリを行っています。

高齢者のリハビリにおける「QOL」

高齢者の生活リハビリでは、生活機能の維持・向上を図り、自立した生活が続けられることを目標としています。

医療や福祉の分野でよく使う「QOL（英＝Quality of Life 生活、暮らしの質）」という考え方がありますが、高齢者のリハビリにおいては本人の満足度や充実感の向上は非常に重要です。

それには身体機能の改善だけではなく、精神的、社会役割的な分野での充実もかせません。そのためスタッフはリハビリの手がかりを探るため、リハビリ専門家として対面するのではなく、ご利用者の気持ちに寄り添い、コミュニケーションをとっていきます。

例えば日常会話や生活歴のヒアリングから「趣味の畑作り」「料理をしたい」「1人で生活するには掃除が必要」といったキーワードを汲み取り、ご利用者が望む動作を安心して行えるリハビリを計画します。

例えばとちぎの郷リハビリ室には台所があり、血洗いや野菜を切る・煮る・炒めるなどの調理動作の練習を行っています。また花壇を利用して、野菜の栽培や種まきから収穫までの過程を行っています。

生活期リハビリは利用者が主役

とちぎの郷ではご利用者の状態に合わせ、原則1日1回（週6回）、個別リハビリを行っています。

生活期リハビリは治療が主でなく、日常生活での動作そのものが目的となります。日常生活の主役はご利用者であり、本人が自身の体と向き合い自発的に取り組むことが大切です。

しかし、全ての方がそのようにできるとは限りません。そうした場合にはスタッフが身体機能、社会的背景を把握して、獲得したい動作や行為を見つけ、動機付けを行うこともあります。

例えば、①「もっと歩きたい」、②「もっと立てるようになりたい」という漠然としたニーズに対しては①「トイレまで歩いて行く」②「料理するために立ちたい」など、歩行や立位といった手段を使って何をしたいかを明確にします。

目標が明確になることで、ご利用者のモチベーションが上がり主体性が促されると共に、ご利用者の意になかったリハビリを提供していきます。

特に運動習慣がない方はできるだけ毎日身体を動かすことを習慣化させて体力を維持することが大切です。例えば家の掃除を運動の一環ととらえ、「念入りに掃除する」などの目的を持ち、活動量を増やすだけでも効果は期待できます。



Check!

とちぎの郷での学習療法の取り組みについて

学習療法とは、認知症の予防・進行抑止改善のための非薬物療法です。読み書き、簡単な計算、コミュニケーションが脳（前頭前野）を活性化させ、脳機能を向上させるものです。

とちぎの郷では、リハビリの一つとして栃木市の施設で初めて学習療法を導入、学習療法実践士（KUMON 学習療法センター）の資格を持ったスタッフが行います。

「学習療法」の特長

- ◆笑顔と尊厳を大切に、高齢者の「自信、意欲、誇り」を引き出す学習法です。できたことを認めることで「できる喜び」を大切にしています。
- ◆KUMONが開発した高齢者専用の教材を使用して行います。（有料：2,500円税込/月）教材は、認知症の重度な方から予防レベルの方用まで、さまざまな難易度で構成されています。ご希望に応じ、週3～5回実施しております。
- ◆2001年、国の助成を受けた「東北大学加齢医学研究所川島隆太教授とKUMONとの共同研究」において脳科学の観点から「前頭前野機能の維持・改善」への効果が実証されています。



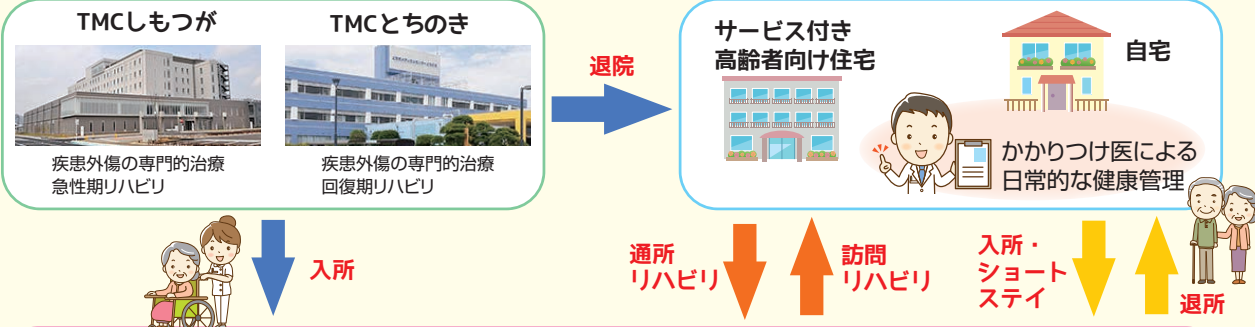
リハビリについて

うことがあります。一般にリハビリは「急性期」「回復期」「生活期」と症状が治まり、日常生活に戻る段階でのリハビリになりますが、高齢者今回は介護老人保健施設とちぎの郷の生活期リハビリについて紹介します。



在宅復帰に向けたリハビリの流れ

地域完結型医療体制の中でのとちぎの郷の役割



老健のリハビリ

「在宅復帰」は老健の大きな役割の一つです。とちぎの郷も栃木地区の地域完結型医療体制の中で医療との連携体制を整備しています。

超高齢化社会を迎え、介護保険においても自立支援、重度化防止対策は強化されており、平成30年度の介護報酬改定では「在宅復帰・在宅療養支援等評価指標」が3区分から5区分に変更になりました。とちぎの郷は超強化型の指定を受けています。

在宅復帰に向けリハビリを強化するために、リハビリスタッフを始めさまざまな専門職で会議を行い、連携してワンチームで支えています。

入退所前後のご自宅訪問

とちぎの郷では、入退所前後にご自宅を訪問して、住み慣れた自宅で安心・安全に生活できるよう住環境を確認し実践的なリハビリに活かせるように工夫しています。自宅に戻られる際には、介護支援専門員と連携し住環境の設定や福祉用具の選定、退所後利用する在宅サービスの提案を行っています。

支援の過程では、ご利用者本人に加え、ご家族のご協力が不可欠です。ご家族と共に、環境調整や介護指導のお手伝いをさせていただきながら、在宅復帰への準備を進めていきます。



玄関に設置できる置き型手すり (レンタル)



車椅子での乗り降りがスムーズにできるようにスロープ設置



福祉用具で風呂場に手すりを設置

とちぎメディカルセンター 代表理事副理事長 森田 辰男

動物からヒトにも感染し人獣共通感染症を引き起こすコロナウイルスには、風邪を引き起こす季節性コロナウイルスを含む計6種のウイルスがいましたが、2020年1月に7番目の新たなヒトコロナウイルスが報告されました。新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）と命名され、その感染症は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）と命名されました。本稿では、新型コロナウイルスの変異株について解説します。

【新型コロナウイルスの感染】

新型コロナウイルスは、RNA（約30000塩基の遺伝情報）の他に、スパイクタンパク質等のタンパク質等から構成されています（とちぎメディカルセンター通信No.4参照）。新型コロナウイルスがヒトの体内に入ると、ウイルス表面のスパイクタンパク質がヒト細胞表面の受容体（ACE2）に結合し、細胞内へ侵入し遺伝情報をコピーしつつ増殖します（図）。

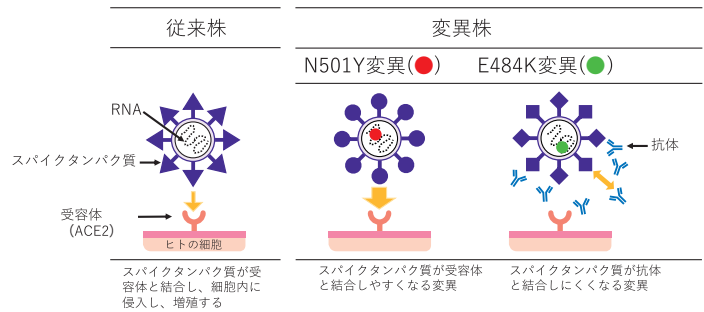


図 新型コロナウイルスの従来株と代表的変異

【変異株】

新型コロナウイルスは、増殖過程で平均2週間に1回程度のペースでコピーミス（変異）が発生していると考えられています。従来株にコピーミスが発生したウイルスを変異株と呼んでいます。世界保健機関（WHO）は、「新型コロナウイルスは絶えず進化している」として世界中から変異株の情報を収集し、「懸念される変異株（VOC）」（感染しやすい／重症化しやすいといった特徴がある変異株）あるいは「注目すべき変異株（VOI）」に指定し変異株の感染拡大への警戒を強めています。

【変異株の臨床的特徴】

現在、数千以上の変異株が発生していますが、その多くは臨床的に影響のない遺伝子変異で（マイナーチェンジ）、大きな問題になることはありません。一方、感染性等に関連する遺伝子に変異が発生すると（フルモデルチェンジ）、臨床的に大きな問題になります。変異によってスパイクタンパク質の構造が変化し受容体と結合しやすくなると感染力が高まったり、また、抗体と結合しにくくなると免疫が効きにくくなったり（免疫逃避）、現在使用されているワクチンの効果が低下したり、再感染してしまうことも報告されています（図）。しかし、変異株の臨床的特徴の全容は未だ解明されていません。WHOがVOCに指定している変異株（フルモデルチェンジ）は、アルファ株、ベータ株、ガンマ株、デルタ株ですが、常に様々な変異が生じているためVOCやVOIは増加しています（表）。

表 新型コロナウイルスの懸念される変異株（VOC）
（2021年5月時点）

パンゴ系統	WHO名	Sタンパク質の主要な変異	特徴
B.1.1.7	アルファ (イギリスで感染拡大したアルファ株)	N501Y, A570D, P681Hなど	感染力増加 重症化リスクの増加
B.1.351	ベータ (南アフリカで感染拡大したベータ株)	N501Y, E484K, K417Nなど	感染力増加 ワクチン効果低下の可能性
B.1.1.28.1	ガンマ (ブラジルで感染拡大したガンマ株)	N501Y, E484K, K417Tなど	感染力増加 ワクチン効果低下の可能性
B.1.617	デルタ (インドで感染拡大したデルタ株)	E484Q, L452R, P681Rなど	感染力増加 ワクチン効果低下の可能性
B.1.427/B.1.429	(カリフォルニアで感染拡大し、 米国内でVOCに指定されている)	L452R, D614G, W152Cなど	感染力増加 ワクチン効果低下の可能性
B.1.1.28.3	(フィリピンから報告され、 日本でVOCに指定されている)	N501Y, E484K, P681Hなど	感染力増加の可能性 ワクチン効果低下の可能性

■ ■：上図の変異と対応

【変異株の感染拡大】

ヒトでの増殖に適した変異株が従来株より優勢（感染拡大）になるのは自然の成り行きで、すでにイギリスを含むいくつかの国では変異株が90%以上を占めています。国内においても変異株が急速に増加し、従来株から変異株に置き換わりつつあります。変異株の感染拡大の把握には、特定の変異を検出するPCR検査（変異株の一部の遺伝情報の検査）やゲノム解析（変異株の全遺伝情報の検査）が行われています。

【おわりに】

1968年にパンデミックとなった「香港かぜ」の原因である変異インフルエンザウイルス（A/H3N2）は、免疫を獲得した人が増え（集団免疫）、現在では「A香港型」といわれる季節性インフルエンザウイルスとしてほぼ毎年流行していますが、パンデミックは発生していません。新型コロナウイルスもインフルエンザウイルスと同じように、季節性（風邪）コロナウイルスとして定着する日が待ち望まれます。たとえ変異株がまん延しても、私たちが行うべき感染予防策は、3密（密集・密接・密閉）の回避、マスクの着用、手洗い、そして、外出の自粛等です。なお、本稿の情報は原稿執筆時のもので、最新情報ではないものもありますのでご了承ください。



かかりつけ歯科医を持ちましょう！

かかりつけ医とは、「健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる、身近にいて頼りになる医師」のことです。
このコーナーでは、とちぎメディカルセンターに病診連携登録しているかかりつけ歯科医を順次紹介していきます。



今回は連携登録歯科医院をご紹介します

栃木地区

新井歯科医院 訪問診療 なし	栃木市湊町4-12 TEL 0282-22-1579
石塚歯科医院 訪問診療 あり	栃木市入舟町20-20 TEL 0282-22-7177
入野歯科医院 訪問診療 あり	栃木市今泉町2-8-23 TEL 0282-27-0799
植竹歯科医院 訪問診療 あり	栃木市惣社町889-3 TEL 0282-28-0838
臼井歯科医院 訪問診療 あり	栃木市沼和田町12-14 TEL 0282-22-7770
大島歯科医院 訪問診療 あり	栃木市大町1-10 TEL 0282-22-4182
坂本デンタルクリニック 訪問診療 あり	栃木市境町22-19 TEL 0282-24-7721
須賀歯科医院 訪問診療 あり	栃木市倭町11-13 TEL 0282-22-0473
すずき歯科医院 訪問診療 あり	栃木市川原田町370-9 TEL 0282-22-8030
関根歯科医院 訪問診療 あり	栃木市境町3-16 TEL 0282-22-1747

大平地区

植原歯科医院 訪問診療 あり	栃木市大平町牛久106-1 TEL 0282-24-3927
小林歯科医院 訪問診療 なし	栃木市大平町西野田127-10 TEL 0282-43-0118
清水歯科クリニック 訪問診療 あり	栃木市大平町西水代1931-3 TEL 0282-43-4488

藤岡地区

秋山歯科医院 訪問診療 あり	栃木市藤岡町藤岡1381 TEL 0282-62-2018
木村歯科医院 訪問診療 あり	栃木市藤岡町赤麻1724-1 TEL 0282-62-1355

その他の地域

上野デンタルクリニック 訪問診療 あり	壬生町中央町8-8 TEL 0282-82-0110
きさくデンタルクリニック 訪問診療 あり	壬生町壬生丁217-85 TEL 0282-21-7140

※地区別五十音順

都賀地区

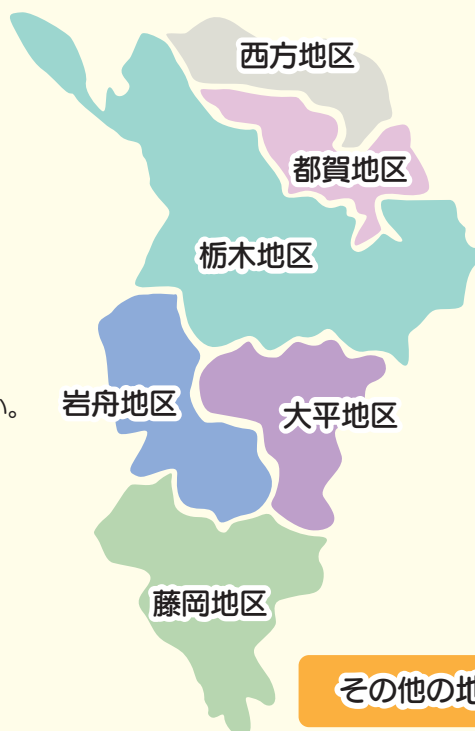
早乙女歯科医院 訪問診療 あり	栃木市都賀町家中2408 TEL 0282-27-3737
--------------------	----------------------------------

岩舟地区

亀田歯科医院 訪問診療 あり	栃木市岩舟町和泉1325-1 TEL 0282-55-5118
-------------------	------------------------------------



栃木市の医療機関の詳細はQRコードからご覧ください。
「栃木市医療・介護・地域資源総合検索サイト」



その他の地域

着任挨拶

「栃木市大好きな住民の一人です」

とちぎメディカルセンター
看護統括部長

仁戸部 富恵
(にとべとみえ)



2021年4月1日看護統括部長として着任しました、仁戸部富恵と申します。

私は、栃木市に41年間住み、栃木市が大好きな住民の一人です。

栃木市は商業の街、蔵の街、そして子育て環境の良い街で人情味あふれる懐かしい街です。その街の人々の健康の維持・増進と疾病の治療を一手にお受けすることができる施設が、地域の開業医の先生方とともに歩む、とちぎメディカルセンターです。

とちぎメディカルセンターしもつがは、開業医の先生方から、病気で入院治療が必要な急性期患者さんを紹介していただき、入院や通院のお世話をします。とちぎメディカルセンターとちのきは、

回復期、慢性期、緩和ケアをお受けします。そしてとちぎメディカルセンター総合保健医療支援センターでは、回復された患者さんが、介護老人保健施設、訪問看護ステーションを経由し、開業医の先生のもとへ戻ります。急性期から在宅まで一連の経過におけるお世話と、健康の維持・増進の支援を受けていただくことができます。

栃木市の住民として、とちぎメディカルセンターで働けることを大変誇りに思います。

住民の皆さんに愛され、ご利用いただける施設を目指し、皆さんと一緒に健康について考え実践していきたいと思います。

何卒ご支援のほどよろしくお願いいたします。

健康レシピ

3種のネバネバそうめん



料理制作
管理栄養士：松本 淳

管理栄養士コメント

納豆に含まれるレシチン、コリン、ビタミンKは脳の活性化に効果的で、脳の衰えを防ぎ、認知症の進行を抑える働きを持っています。

更に納豆に含まれるナットウキナーゼは血栓を防ぐ効果もあるため、脳梗塞や動脈硬化を防ぐ効果も期待されています。

<材料> (2人分)

- 乾そうめん 200g
- 温泉卵 2個
- オクラ 6本
- 麵つゆ 大さじ4 (4倍濃縮)
- 納豆 (たれつき) 2パック
- 水 240ml
- おろし長芋 80g
- 刻みのり 適量

カロリー (1人分)
エネルギー 614kcal
タンパク質 28.3g
塩分 2.7g

作り方

- ① そうめんを茹でる。
- ② 麵つゆと水を混ぜ合わせ、冷蔵庫に冷やす。
- ③ そうめんをザルにあげ、冷水でさらし、水気を切る。同じ湯でオクラをサッとゆで、小口切りにする。納豆は、たれと混ぜ合わせる。
- ④ 器にそうめん、オクラ、納豆、おろし長芋、温泉卵を盛り、麵つゆをかけ、刻みのりをのせる。

■6号の表紙：介護老人保健施設とちぎの郷

今回の表紙は、とちぎの郷です。

とちぎの郷では、各種の専門職がその専門性を発揮しつつ、全体が一つのチームとしてケアサービスを提供できるよう、日々磨きをかけながら仕事をしております。

発行・編集

一般財団法人
とちぎメディカルセンター
総合連携推進本部 広報部



<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/>