

離床・リスク管理マニュアル を作りました！！

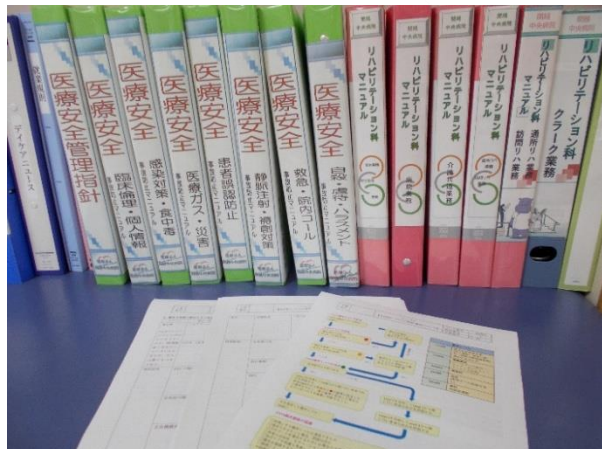


病棟でのリハビリテーションの仕事は、「早期離床と早期退院」です。入院生活は病気を治療するのに大事な時間ですが、一方で、ベッド上での療養時間が長いために、体力低下や筋力低下などの体にとって悪い影響もあります。入院生活が長引くほど、その影響は強くなります。

悪影響を最低限にとどめるためには、治療と並行しつつできるだけ早くからベッドから離れて体を動かし(離床)、自宅に帰るための練習や体力づくりをリハビリで行う必要があるのです。

しかし、治療と並行したリハビリには当然リスクがつきものです。治療中の患者さんは、発熱があったり、血圧が変動したり、痛みがあったりと、体調が不安定です。もちろん、リハビリを進めてよいか否かを決定するための「学術的な指標」はたくさんあります。しかし、患者さんの病態も様々で、必ずしも指標に当てはまるわけではありません。そのため実際のさじ加減は、セラピスト次第になります。すると、セラピストにより離床・退院までのスピード即ち「質」に差が生じることになってしまいます。

そこで、当院オリジナルの「**離床・リスク管理マニュアル**」を作成しました。このマニュアルを使うことで、どんなセラピストでも、早期離床・退院のために、体調が許される限り最大限のリハビリを行えるようになり、質の向上を図ることが出来ます。



当院で リスク管理が難しい・ リハビリが進みにくい ランキング

- 1位 発熱
- 2位 嘔吐・嘔気持続
- 3位 下痢・腹痛
- 4位 COVID19・
インフルエンザ
- 5位 患者本人から拒否
- 6位 短期間での体重の増加
- 7位 輸血中の場合

病態が不安定な状態でどこまでのリハビリなら進めても良いか、全身状態の変化に対して何に注意をしなければならないのかを、病気の種類ごとに分けて記載しました。特に、当院でリハビリが進みにくいケースの統計を取り、多かった事象についてはより内容を充実させています。例えば統計上1位だった、発熱が認められる場合については、体温ごとにリハビリの負荷量や練習内容と、発熱時に注意すべき体調変化が細かく載っています。

とくに新入職員や他部署・他病院から来た職員が、活用出来たらと考えています。現在、初版を当院のセラピスト全員に配って活用してもらっているところです。「こんな情報が欲しい」「これは分かりにくい」等、現場の意見があったら都度アップデートし、早期離床・早期退院のための質向上に努めていきます。

■ 医療法人 関越中央病院

入院だけでなく外来リハにも対応しております。
主治医にご相談ください。

▶ 施設基準

心大血管疾患リハビリテーション料Ⅰ
脳血管疾患等リハビリテーション料Ⅰ
廃用症候群リハビリテーション料Ⅰ
運動器リハビリテーション料Ⅰ
呼吸器リハビリテーション料Ⅰ
がん患者リハビリテーション料
摂食機能療法



心臓リハ部門 主任
松下知史

病院リハ部門 主任
丸山あすみ

■ 通所リハビリテーション関越中央

1~2時間の短時間通所リハ、6~7時間の長時間
通所リハを行っております。
相談員業務をリハ職が行うことにより、利用者様
に合わせた最適なプランを提案させていただきます。

■ 訪問リハビリテーション関越中央

病院で急性期リハを学んだ職員が対応することで、
心臓・呼吸に問題のある利用者様も安心してご利用
頂けます。



介護リハ部門 主任
狩野和子 田口裕一

空き状況	月	火	水	木	金
短時間型通所リハ 1クール 9:00~10:15	○	△	○	△	△
短時間型通所リハ 2クール 10:30~11:45	△	△	○	△	△
長時間型通所リハ 9:00~15:15	△	○	○	○	△
訪問リハビリ 13:00~17:00	△	○	△	○	△

○：受け入れ可能 △：要相談 × 受入困難

〒370-3513 群馬県高崎市北原町71

TEL：027-373-5115 (代) FAX：027-372-2829

アドレス：reha@kan-etsu-hospital.com

ひとことコラム 第 82 回

「日本人は殿筋が弱い!？」

皆様、腰痛にお悩みの方はいらっしゃいますか？お悩みの方はもしかしたら、殿筋が弱いかもしれません。殿筋は、お尻についている筋肉で、その働きは、主に股関節の運動や、骨盤を安定させるために使われる筋肉です。また、起立時や腰をかがめた時にも活躍し、腰の負担を減らしてくれます。

しかしとある研究で、日本人は男女ともに、高齢になった時に殿筋が最も筋力低下しやすいというデータがありました。理由の詳細は諸説あるようですが、デスクワークが多い(座位活動が多い)ことは大きな要因のようです。

悩みを打破するたのポイントは、「股関節や膝を曲げ伸ばしすること」です。床からものを拾うときはしっかりしゃがむことです。椅子の立ち座りや、洗面所で洗顔するためにかがむときにも、当てはまります。そうすると、殿筋を使った動きができ、腰部の負担が減ってきます。筆者も腰痛持ちでしたが、患者さんと一緒に殿筋のトレーニングをしたら、すっかり治りました。

「お着物に柳腰」は美しいですが、その実、殿筋が発達していないだけなのかもしれません...

文献：千木良祐介「加齢による全身の筋力の変化～若年者高齢者の検討」2022 Craig Liebensohn「The hip hinge」2003