



ひかり



陽春のアートワーク作品

リハビリテーション病院の新型コロナウイルス感染防止対策について

マスク(サージカル又は不織布)の着用と手指消毒をお願いします。
来院時に検温と簡単な問診を行いますのでご協力をお願いします。

診察をご希望される皆様へ

- 新型コロナ感染症になった方や濃厚接触者となった方は、**10日間来院をお控えください。**
- 発熱や風邪症状がある方は**事前**にお問い合わせください。(087-867-6008)到着の場合も病院内に入らず**外からお電話**をお願いします。
- 勤務先、学校等で感染者と接触した方は**事前**にお問い合わせください。
- 来院される場合は、**最小限の人数**でお願いします。

リハビリを受けられる方へ

- 新型コロナ感染症になった方や濃厚接触者となった方は、**10日間来院をお控えください。**
- ご来院の方や同居家族に発熱や風邪症状がある場合は、**症状がおさまった後、1週間あけて来院してください。**
- 勤務先、学校等で感染者と接触した方は**事前**にお問い合わせください。(087-867-6008)
- 付き添いの方は、**最小限の人数**でお願いします。兄弟児の同伴はご遠慮ください。

入院患者様のご家族の皆様へ

- 病棟への立ち入りはお断りしています。
- 面会は予約制の専用端末による**リモート面会**となります。**予約は入院病棟で行いますので、スタッフにお問い合わせください。**
- 荷物の受け渡しは、病院ロビーで病棟スタッフが行います。



寄贈のお礼

あたたかいご芳志をありがとうございました。

白坂 正雄 様

今年丸亀市の島田寺草薙住職様を通じて三原様よりモチ米を寄贈していただき、施設のみんなでおいしくいただきました。ありがとうございました。

成人支援施設のご利用は

お問合せ TEL 087-867-8422

機能訓練・生活訓練 担当/高木・亀山・上川
就労移行支援 担当/六車・諏澤

※見学もできます。
お気軽にお問合せください。

編集部へのご連絡は



かがわ総合リハビリテーションセンター
「ひかり」編集部/山本
☎: koho@kagawa-reha.net



病院からのお知らせ①

脳は睡眠中にゴミ出ししている!? 認知症と睡眠の話

かがわ総合リハビリテーション病院 脳神経外科医長 丸尾 智子 医師

永らく脳には老廃物を排出するリンパ系に相当する機能がないといわれてきましたが、2012年に「グリンパティックシステム」という脳内の老廃物の洗い流しの働きを担うシステムが提唱されました。グリンパティックというのは、神経細胞を支える「グリア細胞」のリンパ的な役割を意味する造語です。

脳はその活動により、有害なタンパク質の老廃物(タンパク質凝集体)を多量に生じますが、認知症の中で最多のアルツハイマー型認知症もアミロイドβというタンパク質が脳に過剰に溜まっていることが原因とされています。タンパク質凝集体は夜間の睡眠中にグリンパティックシステムの働きにより脳から洗い流され、排泄されると推定されていますが、洗い流しの効果はノンレム睡眠という深い眠りの時に最も高くなるそうです。



つまり、睡眠の質は認知症発症と関連している可能性が高く、不眠症では認知症発症リスクが1.5倍になるという解析結果とも合致します。なんと、一晩の徹夜だけでもアミロイドβが有意に脳に蓄積するということがPETの研究で証明されています。

アルツハイマー型認知症におけるアミロイドβの沈着は、数十年もの時間をかけてすすんでいくことから、30-50代のいわゆる働き盛り世代での睡眠の質の改善が認知症の予防につながると考えられます。睡眠不足はお肌だけでなく、脳の大敵でもあるんですね。健康的な未来のために、生活スタイルを見直してみましょう。

外来診療日一覧

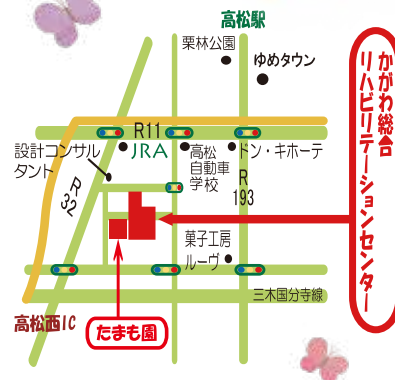
令和5年3月現在

区分	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	藤澤	心リハ 予約制	豊田		井上	心リハ 予約制	田中		田中	心リハ 予約制
小児科	川崎			難波/小谷野	難波/松岡	難波・新患 河田・予約制	河田	難波/松岡	難波/小谷野 河田・新患 予約	
整形外科	中塚		高橋		木下	手術	宮地	装具診	中塚	
脳神経外科			河井			河井・ 丸尾(交代 診療)	河井		丸尾	
リハビリ テーション科	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制
眼科	星川	予約診		星川	L.V		星川	予約診	星川	予約診
耳鼻いんこう科			藤原				松原	松原		
皮膚科				佐伯/ 第1のみ香大						
歯科	伏見 芳地	伏見 芳地 大林	伏見 芳地	伏見 芳地	伏見 芳地 竹山	伏見 芳地 中井	伏見 芳地 (全麻)	伏見 芳地 三宅	伏見 芳地 (全麻)	伏見 芳地

※ 眼科LVはロービジョン外来です。

※ 診療日・時間に関しては4月から変更の場合がありますので、お電話でご確認ください。

※ 歯科は完全予約制です。急患については相談に応じます。



<病院からのお知らせ>

風邪の症状のある方、熱のある方、下痢・嘔吐のある方、匂いがしない・味が分からない方、強いだるさ・息苦しさがある方は**病院内に入る前に必ず087-867-6008までお電話を**お願いいたします。

受付時間 午前 8:30~11:00
午後 13:00~16:00

《耳鼻科のみ 13:00~15:00》

予 約 ☎ 087-867-6008

お問合せ <http://www.kagawa-reha.net/hospital.html>



無料大駐車場完備

この季節 くしゃみ鼻水、メガかゆい(太田下町 ハナカミ王子)

広報紙「ひかり」では皆様からリハセン流(川柳)を募集しています。随時掲載してまいりますので、作品をお寄せください。

病院からのお知らせ②

回復期リハビリテーション認定看護師の役割

回復期リハビリテーション認定看護師 小田 江利子

回復期リハビリテーション病棟看護師に求められることは、サービスの対象者およびその家族の方に対して質の高い看護を提供し、個人・集団・組織に対するリスクマネジメントを行い、他職種との協働とチームアプローチの実践ができる事です。

回復期リハビリテーション病棟が開設した当初は、できるだけ早くにリハビリを開始することで機能回復に努め寝たきり防止、在宅復帰できることが重要なのだと考えられていました。しかし今は超高齢社会となり単独世帯が増加している中で決して「自宅退院が一番よい」ことではなくなっています。



その人の生活史を知り、回復期病棟退院後もその人の大切にしてきたことが守られ、その人らしく生活ができる場所に退院支援することが大切であると思います。

また近年の傾向として、脳卒中患者の発症年齢が若くなり復職や自動車運転再開など社会復帰のための支援も重要になっています。

再発予防のための生活習慣の見直しや、自己の健康維持・管理に向けて教育的な関わりも担っています。

変幻自在なリーチャー

リハビリテーション部 作業療法士 中西 知伸

膝や腰が痛くてかがめず床の物を拾えない、高いところに物をかけたいが届かない、家具などの隙間に落ちた物を取りたいが届かないなど、そのような時に便利なのが『リーチャー』です。

リーチャーといえば、ポピュラーなものとして先端がマジックハンドになっているものをご想像なさると思います。しかし、先端がフックになっていたり、持ち手も様々な種類があります。今回は、その一部をご紹介しますと思います。

リーチャーを使用することで、高い場所の物を取る、床に落ちている物を拾う、物をたぐり寄せる、着替えの時の下着や靴下の上げ下ろしなどの動作を行えるようになります。種類によっては、持ち手が磁石になっており、床に落ちたお金を拾える物もあります。

用途やご自身に合った長さや重たさ、持ち手の太さや形状などもリーチャーを安全・楽に使用する上で、重要な要素となります。

興味のある方は、インターネットでも色々な情報を得られるので、検索してみてください。



福祉センターからのお知らせ

※できる限りの感染予防対策を行い実施いたします。
日程の変更や定員を設ける場合があります。
※感染状況により、急きょ中止になる場合があります。

お申込み 〒761-8057 高松市田村町1114
お問合せ かがわ総合リハビリテーション 福祉センター
TEL : 087-867-7686 FAX : 087-867-0420



2023年度 スポーツ・文化教室 参加者大募集 3月1日～申込受付開始

前期教室からピックアップ！
他にも学べる、体験できる教室がありますので詳しくはホームページからご連絡ください。

講座名	親子で一緒に健康教室
コメント	ウォーキング・ジョギングと自宅で行える体操を中心に行います。その他、ヨガ、健康や栄養についての講座も行います。健康的な習慣を身につけましょう。
開催日	6月18日、7月9日、8月20日、9月10日、10月8日、11月12日(日曜日)
回数	6回
時間	10:00～11:30(初回のみ9:30開始)
場所	福祉センター体育館
対象者	知的・発達障害の方(高校生以上)とその保護者
定員	10名
締切	6月4日(日)
講師	福祉センター体育指導員、療法士 他
参加費	無料

講座名	ガーデニングサロン
コメント	ミニミニガーデンのレイズドベッド苗植えやテラリウムなどの物作りを通して、ガーデニング体験や他の方との交流を楽しみませんか？
開催日	①レイズドベッド苗植え：4月28日(金) ②テラリウム体験：6月23日(金)
回数	各1回
時間	13:30～15:00
場所	コミュニティー広場内ミニミニガーデン、研修室
対象者	障害のある方およびその家族
定員	6名程度
締切	各教室の2週間前
講師	HTプランニング株式会社 山田益生氏、福祉センター療法士等
材料・資料代	①レイズドベッドの苗植え：無料 ②テラリウム体験：500円
備考	○活動日は、タオル、手袋、水分摂取のための飲み物等ご持参ください。 ○申込書に、参加希望日の番号をご記入ください。 ※レイズドベッドとは、しゃがんでの作業がないよう高さを調整した花壇です。

特別全国障害者スポーツ大会 (燃ゆる感動かごしま大会)
「令和5年10月28日(土)～10月30日(月)」
個人競技の香川県派遣選手選考会のお知らせ

【参加資格】 身体障害、知的障害、精神障害など、障害のある13歳以上(令和5年4月1日現在)の方。(競技により性別、障害区分、年齢区分あり)

【開催種目及び参加できる障害区分】

① 陸上競技	(身体障害、知的障害)
② 水泳	(身体障害、知的障害)
③ アーチェリー	(身体障害)
④ 卓球	(身体障害、知的障害、精神障害)
⑤ フライングディスク	(身体障害、知的障害)
⑥ ポッチャ	(身体障害)
⑦ ボウリング	(知的障害)

【日程・会場】 開催日時、会場等の詳細については、香川県障害者スポーツ協会のホームページをご覧ください。

【問合せ先】 香川県障害者スポーツ協会 担当 松原
(TEL 087-867-7687 FAX 087-866-7690)



「くらし快適館」
セミナー福祉用具編報告(2月4・5日実施)

講演会：【介護支援専門員のための現場で役立つ福祉用具や支援のポイント】

講師：谷口昌弘氏
(住まいと介護研究所所長、主任 介護支援専門員、理学療法士)

参加者：介護支援専門員と相談支援専門員 20名
ご好評につき谷口先生によるセミナー第2弾！
今回は介護支援専門員に向けて、生活で支援や介護が必要になった方に対する、福祉用具の選び方や使い方のポイントについて実技を交えてご講演いただきました。また福祉用具の豆知識や申請書類の書き方など、現場で役立つ内容が盛りだくさんの3時間となりました。翌日は福祉用具相談会を開催し、3組のご参加がありました。
参加者から『お話が楽しく分かりやすい内容だった』『とても勉強になった』とご好評をいただきました。アンケートのご意見を基に、さらに充実したくらし快適セミナーを開催していきます。

次回は6月頃を予定しています。ご期待ください！



第12回香川県ポッチャ交流大会

日時 6月11日(日)
場所 リハビリセンター体育館
ポッチャは、ジャックボール(白いボール)めがけてボールを投げたり転がしたりする競技です。
子どもからご年配の方まで、誰でも簡単に始められます。ボールを投げるのが難しい方も、ランプという用具を使用し一緒にプレーできます。



福祉センター文化・芸術活動報告

全国障害者福祉センター主催「第37回障害者による書道・写真コンテスト」結果報告
全国から書道848点、写真231点【うち携帯フォト63点】の応募があり、香川県からは書道30点、写真5点【うち携帯フォト2点】が応募されました。香川県の結果です。

皆様の力作を
ご覧下さい。
書道の部/銀賞：赤松 結輝様
銅賞：石川 啓世様
写真の部/銅賞：佐々木 光毅様



卒業は自己判断で、まあ少ない？(丸亀市 今こそ別れぬいざさらば)

異次元の 少子化対策 マル孝田(東京霞が関 どうする文雄)