

回復期リハビリテーション病棟・総合リハビリテーション承認施設

## 善常会リハビリテーション病院 (95床)

**0120-179-101**〒457-0046 名古屋市南区松池町一丁目11番地 **MAPA**  
TEL 052-811-9101(代) FAX 052-811-9390診療科目 リハビリテーション科・内科  
サービス概要 外来診療・入院・訪問診察・  
通所リハビリテーション・訪問リハビリテーション

## 老人保健施設 シルピス大磯 (103床)

**0120-374-854**〒457-0043 名古屋市南区戸部町3-55 **MAPB**  
TEL 052-811-5553 FAX 052-811-9429

## 善常会 居宅介護支援事業所

**0120-558-996**〒457-0046 名古屋市南区松池町2-14 **MAPC**  
TEL 052-811-9335 FAX 052-811-9362

## 訪問看護ステーション さくら

**0120-834-390**〒457-0046 名古屋市南区松池町2-14 **MAPC**  
TEL 052-811-9356 FAX 052-811-9357訪問看護ステーション たんぽぽ  
居宅介護支援事業所 たんぽぽ**0120-794-476**〒464-0850 名古屋市千種区今池5-16-13 **MAPD**  
TEL 052-735-9799 FAX 052-735-8564

## グリーン訪問看護けろっと

〒454-0032 名古屋市中川区荒江町7-10  
TEL 052-655-6020 FAX 052-655-6021

## 名古屋市南区北部いきいき支援センター

〒457-0005 名古屋市南区桜台一丁目1番25号 桜ビル1階 **MAPE**  
TEL 052-811-9377 FAX 052-811-9387

## 名古屋市南区北部いきいき支援センター分室

〒457-0846 名古屋市南区道德通3-46  
TEL 052-698-7370 FAX 052-698-7380

## 名古屋市南部認定調査センター

〒457-0038 名古屋市南区桜本町141番1 桜本町小林ビル2階  
TEL 052-824-6001 FAX 052-824-6002

写真とイラストで見る 善常会のホームページ

<https://www.zenjokai.jp/>

このマークの5つの丸は、在宅ケア・施設ケア・通所ケア・地域社会を表し、中心の丸は患者・利用者を意味しています。グリーンは、やさしさ・思いやり・自然。ブルーは、技術・論理。オレンジは、温かさ・明るさ、そして認知症ケアを表現。地域ぐるみのコミュニティケアをシンボライズしたものです。

特別養護老人ホーム  
オレンジタウン笠寺 (80名)  
〒457-0058 名古屋市南区前浜通2丁目1-2 **MAPF**  
TEL 052-811-5585 FAX 052-811-5685特別養護老人ホーム  
オレンジタウン笠寺Ⅱ (80名)  
〒457-0058 名古屋市南区前浜通2丁目1-3 **MAPF**  
TEL 052-819-0550 FAX 052-819-0581

## ABCの最寄駅・停留所

名 鉄 本笠寺駅より徒歩5分  
 J R 笠寺駅より徒歩7分  
 市バス 千竈通り7丁目バス停より徒歩6分  
 笠寺西門バス停より徒歩6分  
 南区役所バス停より徒歩7分

# お元気ですか。☺ 笑ってますか。☺



## Contents

- P2 岡田温理事長の機器体験記
- P5 アナにもんシート 谷元圭介選手招待プロジェクト報告
- P6 自宅で行える筋力トレーニング
- P7 管理栄養士の『いきいきレシピ』
- P8 善常会 事業案内



# 岡田温理事長の 機器体験記

リハビリ機器①

## ウェルウォーク

体重を免荷する体幹支持ハーネス、ロボット脚の使用により、重度麻痺の患者さんでも歩行練習が可能になるリハビリテーション支援ロボットです。患者さん自身に体を起こして動かしてもらうことを目的としています。

左片麻痺の患者さんを想定して、まずは座った状態で麻痺側の左脚にロボット脚を装着していきます。一人ひとりに合わせた細かい調整が可能とのことで、ベテランの理学療法士によって5分程度で装着が完了しました。続いて、必要に応じて体幹支持ハーネスを装着することで、患者さんの体重が脚にかかりすぎないように調整します。

準備ができました！ここからいよいよ歩行練習スタートです。患者さんの後ろから理学療法士がしっかりと支え、正面モニターで歩行中の姿勢を確認しながらゆっくり歩き始めます。ロボット脚がモーターの力で歩行動作をサポートするため、岡田理事長いわく「楽に歩いている感覚」とのことでした。重心のかけ方に慣れるまでは左脚がもつれそうになったそうですが、5分程度でできるようになり、「これが学習するということだな」と実感。「最初は大変かと思ったけれど、やっている間に体の使い方を学び、楽に歩けるようになった」のだそうです。今回は7分ほど歩いて終了しました。

脚の麻痺が重度な患者さんでもウェルウォークを使って運動量を上げることができ、どれだけ体を動かせたか、その運動量によって、栄養科と連携して食事量の調整なども行っています。やはり、しっかり運動してしっかり食べることが大切なのですね。

(善常会リハビリテーション病院)



善常会グループにある様々な機器を岡田理事長に体験してもらいました！(記者:松井)

リハビリ機器②

## ReoGo-J

(善常会リハビリテーション病院)

脳卒中などの患者さんの、肩・肘関節の癒着や拘縮の予防、および麻痺改善のリハビリテーションを支援する、上肢(肩～手指)用ロボット型運動訓練装置です。基本的には患者さんの自主トレーニングに使用しています。

岡田理事長も早速、右側の麻痺を想定してアームを握り、訓練スタート。作業療法士が全介助から自動運動までアシスト量の異なる5つの訓練モードと、2次元・3次元の訓練動作17種類のパターンを組み合わせて可動域を設定し、患者さんに適した難易度で行います。モニターに力の方向を示す矢印が表示され、それに従ってアームを操作していくが、アシストのある訓練モードを試した岡田理事長は「慣れれば簡単にできる。この動きを鍛えたいといったことがゲーム感覚ででき、どの筋肉の動きが良いのか悪いのかといったことも分かる」と納得の様子でした。



## リハビリ機器③

(オレンジタウン笠寺)

## ボディー・スパイダー



ゴムロープの負荷により筋力を鍛えるこの筋トレマシンは、愛知県では2台目の導入です。同時に最大6名で使用することができるため、みんなと楽しく運動ができるとデイサービスの利用者さんに人気です。輪になってコミュニケーションを取りながら筋力づくりを行えます。



立ってでも座ってでもトレーニングができるので、最初は椅子に腰かけて、リハビリスタッフの説明を受けながら簡単な上半身の運動から始めます。目の前のゴムロープに手を掛けて、肘を張りゆっくり引っ張る動作は肩こりにも効きそう！続いて頭上のゴムロープに持ち替え足元まで引き下ろしていきます。ゴムの負荷があるため座ったままでもそれなりの運動量ですが、負荷が強すぎる人はゴムロープを持たずに動作だけと一緒にに行なうこともできます。その後立ち上がると、左右のバーにつかまって足踏みやかかと上げ・つま先上げ運動を行いました。

一通り運動を終えたところで岡田理事長が足元のゴムロープに着目し、リハビリスタッフに使い方を聞きながら自ら足にバンドを掛けると曲げ伸ばし運動を体験。「コンパクトなメカニズムでトレーニングできるところがいいな」とその効果を実感していました。

利用者さんは通常1回あたり15分程度の運動をしているそうです。



## InBody

(善常会リハビリテーション病院)

(記者:水谷)



InBodyは、体を構成する基本成分である水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析する検査です。栄養科では原則入院時と退院前に測定を行なっています。体重測定だけでは把握できない筋肉や体脂肪の量、基礎代謝量（人が安静時に消費するエネルギー量）を測定することができ、結果をもとに医師やリハビリスタッフと相談し、おひとりおひとりに適切な食事の内容や量を検討しています。

岡田理事長にも仰臥位（上を向いて横になる）の姿勢をとっていただき、手足に電極を当て約2分間横になるとあっという間に計測が終了しました。結果は体脂肪量が多めでしたが、筋肉量も多く基礎代謝量が高いため、運動の効果が期待できるということ。今後の理想の体づくりに向けて意識が高まった様子でした。



## アナたにもんシート 谷元圭介選手招待プロジェクト

野球観戦に  
招待していただきました！

「家族の介護経験で大きな支えとなってくれた介護福祉士の方へ恩返しがしたい。」中日ドラゴンズ所属の谷元投手の、そんな思いが原動力になって2017年から始まった『アナたにもんシート 谷元圭介選手招待プロジェクト』。日本が超高齢化社会へ向かう中、介護福祉士という重要な仕事を志す方が増えるための一助になればと、谷元投手が所属する中日ドラゴンズの試合に介護従事者の他、日本福祉大学中央福祉専門学校介護福祉士科の学生さんを招待し、楽しんでもらおうというものです。

この度、多くの申し込みの中から当事業所が当選し、9月6日(水)に行われたバンテリンドームナゴヤでの阪神戦を観戦してきました。

当日、谷元投手にお会いする事はできませんでしたが、プロ野球選手である限りこのプロジェクト活動を続けていきたいとコメントされていたと聞き、応援にも熱が入りました。惜しくも0対1で中日ドラゴンズは阪神タイガースに敗れてしましましたが、思い出に残る応援ができました。

コロナ禍で制限されていた声出し応援がようやく今シーズンからできるようになり、オールドファンから若者、家族連れなど、たくさんの観客がドームに来られていました。こうして出かけられること、元気に応援できることができ、生活や仕事のハリに繋がります。谷元投手の後押しもいただき、日頃の業務もさらに気持ちを込めて行おうと思いました。谷元圭介投手、ありがとうございました！

※谷元圭介投手は先日、今シーズン限りでの現役引退を発表されました。15年間にわたるプロ野球第一線での活躍、本当に疲れさまでした。

# 自宅で行える筋力トレーニング

## 1 片足立ちバランス

運動の目的 バランス機能の向上

- ①椅子やテーブルに片手もしくは両手でかかります(できるだけ軽く触れる程度)
- ②目線と姿勢は真っすぐ前を向きます
- ③片足でバランスを取りながら立ちます

〈目安〉左右とも1分間で1セット、1日3セット  
※回数、セット数は目安です。ご自身の体調に合わせて、無理の無いよう行ってください。



## 2 スクワット

運動の目的 下半身の筋力強化

- ①足を肩幅に広げて立ちます
- ②両手を前に伸ばし、お尻を後ろに引くように、2~3秒かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくりと元に戻します(膝を曲げた時に膝がつま先よりも前に出ないように注意)

※動作中は息を止めないように気を付けましょう

※スクワットを行うのが難しい場合は、椅子やベッドからの立ち座りを反復します

〈目安〉5~6回で1セット、1日3セット  
※回数、セット数は目安です。ご自身の体調に合わせて、無理の無いよう行ってください。



# 管理栄養士のいきいきレシピ

第2回



## たんぱく質たっぷり 鶏肉と大豆のトマト煮



筋肉づくりのために  
たんぱく質を  
摂取しよう

材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚(250g)
玉ねぎ	1個(200g)
ニンニク	1片
大豆水煮	50g
カットトマト缶	150g
水	50ml
サラダ油	小さじ1
カレー粉	小さじ2(4g)
塩	少々
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
パセリ	適量

## 作り方



- 1 ニンニクはみじん切り、玉ねぎはくし切りにし、鶏もも肉は一口サイズに切る。
- 2 大豆水煮は水気を切っておく。
- 3 鍋にサラダ油を入れ、ニンニクと玉ねぎを炒める。
- 4 玉ねぎがしんなりしたら、鶏肉、トマト缶、水、大豆水煮を加え、鶏肉に火が通るまで煮る。
- 5 カレー粉、塩、コンソメを加えて味を整える。
- 6 器に盛り付け、小さく千切ったパセリを散らして完成。

## 料理のポイント

- 1日あたりの野菜摂取目標量は350gですが、今回の料理には野菜がおよそ180g入っているため、目標量の1/2量を1食分で摂取することができます。
- 今回使用した鶏肉と大豆にはたんぱく質が多く含まれていますので、成人女性の1日あたりのたんぱく質推奨量50gの1/2量を今回の料理1食分で摂取できます。(成人男性の1日あたりのたんぱく質推奨量は18歳~64歳で65g、65歳以上で60gです。)
- カロリーが気になる方は鶏肉の皮を取り除いたり、鶏むね肉に変えたりすることでカロリーを抑えられます。
- 使用的な野菜は玉ねぎ以外に、人参、キャベツ、ナスなどを入れても美味しく召し上がれます。

管理栄養士 北川 千加良

栄養量 (1人分) エネルギー 370kcal たんぱく質 25.7g 脂質 21.8g 炭水化物 16.6g 塩分 1.2g