

# 健康たうん

2025年4月

春

Vol.86

ご自由にお持ちください

発行／社会医療法人 平成医塾 編集／広報企画委員会



特集

「訪問看護リハビリステーション<sup>わく</sup>和来る」を開設しました!!

リハビリテーション

訪問リハビリテーションとは

医局

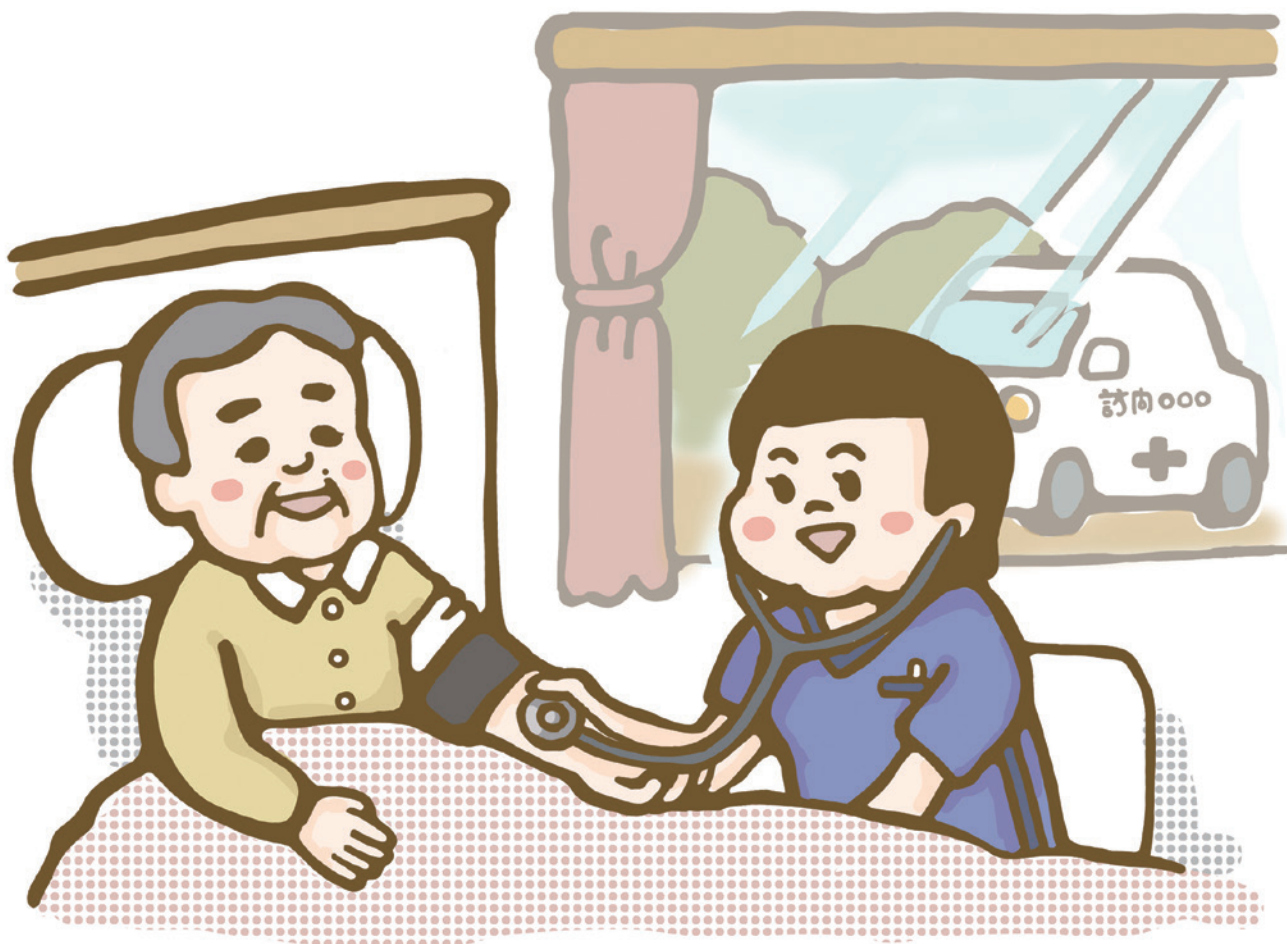
ご自宅で診察からお薬の受け取りまで～オンライン診療の活用について～

情報システム室

電子処方箋の仕組みについて

裏表紙

えいよう便り『いつまでも自宅で元気に過ごすためのヒント』



私たちは、医療サービスを通じ、地域社会に「安心・安全」を提供します。



社会医療法人 平成医塾



## 特集

# 「訪問看護リハビリステーション和来る」を開設しました!!

訪問看護リハビリステーション和来る 管理者 看護師 相澤 律子

2025年、日本は5人に1人が75歳以上という超高齢者社会を迎えました。

苫小牧市においても、高齢で独居生活の方やご夫婦お二人暮らしの方が増加しています。病気を抱えながら生活している方も少なくありません。移動手段を確保できず、病院に通うのが困難な方も増えています。

このような方々が安心してご自宅で暮らせる地域の環境づくりがますます重要となっています。そのため、医療従事者が皆様のご自宅を訪問し、お体の状態を確認したり、心配事を相談できるような側にいさせていただくことが、これまで以上に必要となっています。

苫小牧東病院では、1994年より訪問看護師室を運営していま

す。これは「みなし訪問看護室」といい、当院にかかりつけの患者さんのみを対象とした訪問看護が中心となっており、平日の日中帯だけの対応となっていました。

回復期リハビリテーション病棟から不安を抱えながら退院する患者さんや、緩和ケア病棟からご自宅まで過ごしたいと退院していく患者さんなど、多くの患者さんからのニーズがあります。今後は、かかりつけの患者さんだけでなく、地域で訪問看護やリハビリテーションを必要とする方々にもご利用いただきたいと考えています。さらに、医療サービスが十分受けられない地域の方にも医療をお届けしたいと考えています。これらの思いから、2025年4月に「訪問看護リハビリステーション和来る」を開設しました。

開設時記念写真(2025年4月1日撮影)



「訪問看護リハビリステーション和来る」の名称は、当院職員の公募で決まりました。  
“和”～丸く、しなやかである。“来る”～人が来る、集まる。  
地域の皆様に愛され、いつでも利用しやすいワクワクできるステーションを目指しています。



- 訪問看護リハビリステーション和来るは、
- ・当院の利用がなくても、ご利用中のケアマネジャーに相談したり、かかりつけ医（主治医）の指示書があれば訪問サービスを受けることができます。
- ・日中帯だけではなく24時間の対応が可能であり、夜間土日もお電話で相談できるスタッフがいます。
- ・ご自宅で病状が不安定になった時には、当院との連携で入院治療を受けることができます。
- ・ステーションは、当院の敷地内に設置しており、退院の際には入院時から訪問看護師とリハビリテーションの専門職が退院後の生活を一緒に考えます。入院中から訪問スタッフとコミュニケーションが取れるので、安心してご利用いただけます。
- ・訪問看護師は健康状態の悪化防止や回復に向けて、健康管理や病態管理についてお手伝いします。ご本人やご家族の心配事についてご対応していきます。

●「訪問看護リハビリステーション和来る」ご利用の流れ

STEP 1

利用者（家族）からいずれかの関係者に相談

●担当のケアマネジャー、住まいの地域包括支援センター

●病院・クリニックのかかりつけ医（主治医）または相談員

※相談相手が不明の場合、「訪問看護リハビリステーション和来る」に直接ご連絡ください。（0144-61-1205）

STEP 2

関係者から「訪問看護リハビリステーション和来る」に連絡

STEP 3

「訪問看護リハビリステーション和来る」から利用者のかかりつけ医（主治医）に訪問看護指示書の交付を依頼

STEP 4

利用者（家族）と「訪問看護リハビリステーション和来る」で契約、利用開始

- ・リハビリテーションの療法士、緩和ケアや認知症ケアの認定看護師、管理栄養士や薬剤師など多職種のアドバイスを聞くことができます。
- ・床ずれや傷の状態を見て処置をすることができます。
- ・がんの患者さんの痛みや苦痛のご相談を受け、医師と調整することができます。
- ・お薬の管理が難しい方には、薬を整理したり内服しやすいよう整えたりすることができます。
- ・リハビリテーションの専門職が、日常生活動作の改善に向けてお手伝いできます。
- ・ご使用している車イスが身体に合っているか、食事の体勢の助言や家でできる運動等、その方に合わせて実践し指導ができます。
- 訪問看護リハビリステーション和来るは、皆様が「自分らしく輝いて生活が続けられる」をお手伝いするために全力で取り組みます。お気軽にご相談ください。



〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目1番30号  
TEL(0144)61-1205 FAX(0144)61-1206



## 訪問リハビリテーションとは

苫小牧東病院 リハビリテーション部 チームマネージャー 作業療法士 成田 伸夫

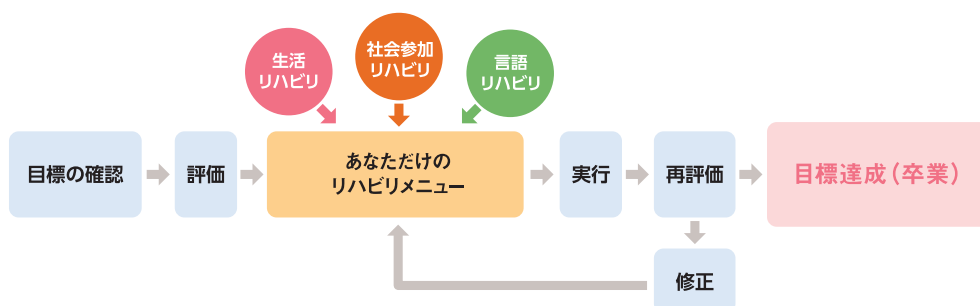
こんな悩みはありませんか？

- ☑ 退院直後で自宅生活でのリハビリテーションを受けたい
- ☑ リハビリテーションがしたいが、通院が難しい
- ☑ 自宅療養時の介助の方法や福祉用具について相談したい

このような方に向けたサービスが訪問リハビリテーションです。通所が困難な方に対して、理学療法士や作業療法士、言語療法士が、医師の指示に基づいて、ご自宅において、実生活に直結したリハビリテーションを行います。

※「通所リハビリテーションのみでは家屋内における日常生活動作の自立が困難」である場合で、「家屋状況を含めた訪問リハビリテーションが必要」と判断された場合も対応可能です。

担当の訪問セラピストが、一人一人の悩みや希望に合わせた個別プログラムと計画を作成します。在宅生活の目標をハッキリとさせ、達成できれば卒業できるシステムです。



### 各種リハビリ支援

どんなリハビリテーションをご希望ですか？

訪問リハビリテーションには、さまざまなリハビリメニューがあります。ニーズやその方の状態に応じて必要なメニューを提供します。

### 生活リハビリ ～日常生活を支援

#### ■自立支援

トイレに一人で行けるようになりたいです…  
杖で歩けるようになりたいです…

自宅の環境に合わせて動作確認や練習を行います。また、筋力や体力を評価し、必要な自主練習を提案します。

### 安全な環境の提案

手すりをつけたいが、どこにつけたら良いか迷っています…

お風呂に入りたいが、どういう道具がありますか…

利用される方の体の動きや、ご自宅の環境に合わせた手すりや福祉用具を提案します。

### ■介助方法の検討・練習

ご家族・ご本人に負担の少ない介護方法を検討し、介助の練習を一緒に行います。





## 社会参加リハビリ 社会活動を支援

### 家事動作

片手で調理ができるか不安です…  
洗濯物を干すのが大変です…

各ご家庭の環境に合わせて、火の管理、物を運ぶ・包丁を使うなど、各動作の練習や確認、必要に応じて自助具の調整を行います。

### 外出

外出や旅行に行きたいです…  
近くのスーパーまで買い物に行きたいです…

疲労や危険な場所を回避できるか、外出時の不安を解消できるように一緒に考えます。また、体力づくりをするための自主練習を提案します。

### 趣味活動

畑作業を行いたいです…  
歌を歌いたいです…

一緒に畑作業などを行いながら、負担のない体の使い方や、休憩するタイミングなどを一緒に考えます。

## 自宅で健康に過ごすための一例 正しい椅子の座り方

### 良い座り方

- ・椅子に深く座り、骨盤を立てる
- ・体の真上に頭がある
- ・足の裏が床に着いて安定している
- ・肩を丸めたり、すくめたりしない



### 悪い座り方

- ・首が前に出て重たい頭を支えており、首に負担がかかっている
- ・猫背で背中が丸くなっており、背骨や骨盤に負担がかかっている
- ・足を組んだり、足裏が床に着いていないことで姿勢が不安定になり、骨盤の歪みが生じる



美しい姿勢は、見た目の印象が良くなるだけでなく、首や腰など体への負担の軽減、呼吸や血液の良循環など、健康面に良い影響があります。



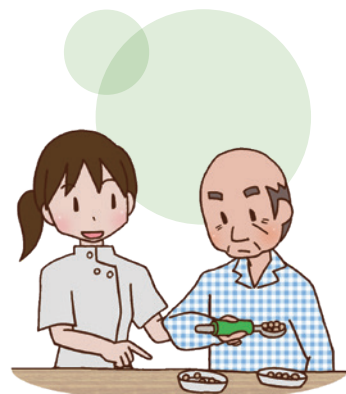
## 言語リハビリ 食べる・話すを支援

### コミュニケーション

ご家族とのコミュニケーション方法、自主練習の検討を行います。

### 食事

食べている様子を見せていただき、現在の食べ物の形態や食べ方について



て評価を行い、安心して食べられるようアドバイスを行います。

# ご自宅で診察からお薬の受け取りまで、オンライン診療の活用について

理事長・苫小牧東病院 院長 橋本 洋一

オンライン診療とは、スマートフォンやパソコンなどを用いて、ご自宅や外出先から病院の予約、主治医の診察、決済までをインターネット上で行う診察方法です。苫小牧東病院では患者さんの利便性向上を目的として、2022年12月1日よりオンライン診療を導入しています。

オンライン診療を利用することで、以下のようなメリットがあります。

- お手持ちのスマートフォンやパソコンを利用し、好きな時間に好きな場所で診察を受けられます。
- 通院にかかる移動時間、院内での待ち時間がなくなります。
- 通院のための交通費がかかりません。

● お薬について、薬局でオンライン服薬指導を受けることにより、ご自宅や指定したご住所にお薬が届きます（ご自宅近くの薬局で服薬指導を受け、お薬を受け取ることも可能です）。

苫小牧東病院のオンライン診療は、再診のみで原則以下の方が対象です（初診は外来にて医師との対面診療が必要となります）。

- ① 遠方の方で外来受診が困難で、症状が安定しておりオンライン診療を希望される方
- ② 訪問看護や訪問リハビリと併行して、オンラインで医師の診療を希望される方
- ③ 回復期リハビリテーション病棟退院後の方で、継続した治療または投薬の継続・日常生活動作向上に向けてオンライン診療を希望される方
- ④ 緩和ケア病棟を退院し、自宅療養をなされている方でオンライン診療を希望される方
- ⑤ 提携施設の入所者様で定期受診を希望される方

※①～⑤の場合でも症状がある場合は、外来受診をお願いします。また、症状が安定している場合でも、定期的な外来受診をお願いします。

## 苫小牧東病院でのオンライン診療の流れ



苫小牧東病院でのオンライン診療に必要なもの

- ・スマートフォンやパソコン
- ・マイナ保険証・健康保険証または資格確認証（保険適用の場合）
- ・クレジットカード

2025年6月より、勇払にお住まいの受診希望の方を対象に、勇払公民館を利用した、集団のオンライン診療を開始します。高齢により移動手段が確保できず、病院受診に困っている状況をお聞きし、苫小

牧市社会福祉協議会さんや関係機関の方々のご協力の下、実現することができました。月1回の定期オンライン診療となりますが、こちらも再診のみとなりますので、定期的な外来受診をお願いします。また、勇払公民館の場合、オンライン診療に必要なものは異なります。ご希望の方は、当院地域連携室までご相談ください。



## 電子処方箋の仕組みについて

苫小牧東病院 情報システム室 室長 医療情報技師 片岡 樹亨

医療分野ではIT技術を活用したさまざまな取り組みが行われており、その中の一つとして「電子処方箋」があります。苫小牧東病院・あびら追分クリニックの両施設では、2025年2月1日より、電子処方箋の仕組みを導入・運用開始しました。

患者さんは、病院・クリニックなどの医療機関で薬を処方された際、その医療機関で発行する「処方箋」という紙の書面を受け取り、それを薬局へ持参することにより、処方箋に記載された薬を受け取ることができます。

電子処方箋とは、今までの紙の処方箋を電子化したものになります。紙の代わりに電子データとして処方箋を発行します。医療機関で発行された電子データは、厚生労働省が

管轄する「電子処方箋管理サービス」というシステムに保存され、薬局ではそのシステムから患者さんの電子データをダウンロードして処方内容を確認し調剤する仕組みになります。

### 電子処方箋のメリット

▼**処方箋の紛失や損傷などの心配がない**

紙の処方箋では、受け取った後になくしてしまった、持ち運びの際に汚したり破けてしまうことがあります。そのような心配がありません。

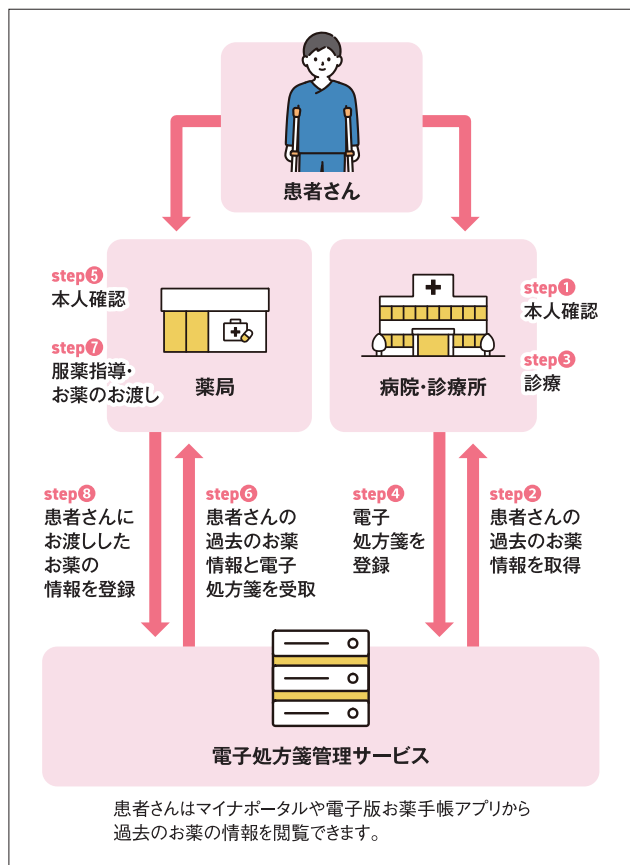
▼**薬局での手続きがスムーズになる**

薬局で処方箋を手渡しする手間がなくなり、スムーズにお薬を受け取ることができます。マイナンバーカードでの受け付けも可能です。

▼**お薬情報の一元管理が可能に**

患者さんの同意が前提となりますが、医療機関と薬局間でお薬情報を共有することで、併用禁忌・重複投薬など患者さんの健康を害する可能性がある情報の確認が行いやすくなります。

電子処方箋のサービスは、患者さん・医療機関・薬局の三者それぞれに利点があり、地域全体での医療の質向上、および医療サービスの効率化が期待されています。当院では、このような仕組みを活用していきながら、地域医療の一翼を担っていきたいと考えています。





# いつまでも自宅で 元気に過ごすためのヒント



普段から健康に気を付けているのに、こんな症状で困っていませんか？  
あてはまる項目にチェックを入れてみましょう。  
該当する項目があった人は、予防・改善のヒントを参考してみてください。

## ☐ 6カ月で2kg以上体重が減った

食べる量が減ると、体重が減少し、体力の低下もみられます。疲れやすくなったり活動量が減ったりするとお腹がすかず、食欲が低下し、さらに必要な栄養がとれず、ますます体重が減ってしまいます。

### 予防・改善のヒント

1日3食、規則正しく食べましょう。一度にたくさん食べられない方は、食事の間に間食をいれることで、栄養補給ができます。缶詰やプリン、ヨーグルトなど、手軽に食べられるものをおすすめします。また、水分も十分にとるようにしましょう。



## ☐ ペットボトルのふたが開けられないことがある ☐ 横断歩道を青信号の間に渡りきれないことがある

筋肉量が減少すると転倒や骨折のリスクが高くなります。また、疲れやすくなり、健康的な生活が送れず、寝たきりの原因にもなります。

### 予防・改善のヒント

筋肉のもとになるたんぱく質(肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品、乳製品)を毎食とりましょう。ただし、たんぱく質中心の食事だけでは、体に必要な栄養素が不足し、かえって筋肉量の減少につながります。炭水化物や脂肪も不足しないようにバランスよく食べましょう。



## ☐ 外出や交流の機会・意欲が減った

家にひきこもりがちになると、心身の衰えが加速します。

### 予防・改善のヒント

規則正しい生活を送りましょう。趣味や楽しみを持つことは生活の刺激になります。地域の行事など外との交流にも参加しましょう。また、食事しながら会話をすることは食欲アップにもつながります。



**健康の維持・増進を目指し、  
元気で長生きできる期間(健康寿命)を延ばしましょう。**

お困りごとがありましたら、お近くの病院の管理栄養士にご相談ください。

## 運営施設



社会医療法人平成醫塾  
**苫小牧東病院**

〒053-0054  
苫小牧市明野新町5丁目1番30号  
TEL (0144) 55-8811 FAX (0144) 55-8822  
E-Mail: heiseiizyuku@tomahigashihsp.or.jp



社会医療法人平成醫塾  
**あびら追分クリニック**

〒059-1911  
勇払郡安平町追分本町1丁目43番地  
TEL (0145) 25-2531  
FAX (0145) 25-2239



訪問看護リハビリステーション 和来る  
〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目1番30号  
TEL (0144) 61-1205 FAX (0144) 61-1206

苫小牧市明野地域包括支援センター  
〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目2番4号  
TEL (0144) 53-4165 FAX (0144) 53-4166

企業主導型保育事業 ペンギン保育園  
〒053-0054 苫小牧市明野新町4丁目22番23号  
TEL/FAX (0144) 84-7670