

# 心リハ通信

令和2年  
7月号

## 巻頭言

新型コロナウイルス感染症蔓延により、世界中の人々が多大なる影響を受けております。心臓大血管リハビリテーションも緊急事態宣言下に外来を一時閉じておりましたが、感染防御策をしっかりとりながら再開しております。懐かしい笑顔であふれる心リハ室に戻り、大変うれしいです。多くの患者様は自粛で家にいることが多くなり、運動不足+塩分過多+体重増加となったようです。遠隔心リハの先駆けとして、当院心リハスタッフが、「うちリハ動画」を作成しHPにアップしました。大変好評で下野新聞にも取り上げられました。感染症を機に、大きな変化が医療界にも起き始めています。軸をブラさず、時代の波を読みながら心リハ普及に貢献してまいりましょう。

心リハ部門長 安隆則



動画に  
クリック  
Ctrl+クリック



- 【左】 鬼怒川小学校にて心肺蘇生教室を実施した安教授。心リハで作成したスライドも活躍しました。
- 【中】 自宅でできる運動動画「うちリハ」
- 【右】 栃木県理学療法士会学術大会にて大会長を務めたPT田村、最優秀演題賞を受賞したPT鶴見

## CR NEWS (R1. 9~R2. 7)

- ♡ 令和1年度は国内発表33件、外部講演は6件でした。
- ♡ 落合PTが**介護支援専門員**（ケアマネージャー）試験に合格いたしました。
- ♡ **日本腎臓リハビリテーション学会**にて田村PTがシンポジスト、田宮PT・鶴見PTが演題発表を行いました。
- ♡ 高橋英里PTが**認定理学療法士（循環器）**に合格しました。おめでとうございます。
- ♡ 工藤PT・鶴見PT・大館PTが**栃木県理学療法士会学術大会**にて演題発表を行い、鶴見PTが**最優秀賞**を受賞しました。おめでとうございます。
- ♡ 落合PT・鶴見PTが**日本心臓リハビリテーション学会第4回関東甲信越支部地方会**にて演題発表を行い、落合PTが**優秀演題候補**に選ばれました。
- ♡ 鶴見PTが**日本病態生理学会**にて演題発表を行いました。
- ♡ OT須藤が**循環器臨床作業療法研究会**にて講師として登壇しました。

**日本心臓リハビリテーション学会** 安隆則 大会長

関東甲信越地方会 決定 2021年10月16日（土）@ 栃木県総合文化センター  
全国学術集会 予定 2023年7月15日~16日 @ パシフィコ横浜 等検討中

## 今後の行事

- ✓ 7月:心リハ学会Web開催
- ✓ 8月:栃木内部障害リハビリ情報交換会
- ✓ 9月:臨床運動療法学会
- ✓ 2021年3月:第11回日本腎臓リハ学会（仙台）の準備委員をPT田村が務めます

## 科研費採択

科研費奨励研究: PT田宮・工藤・鶴見  
若手研究: PT田村  
上記4名が採択されました!

# 心リハ スタッフ紹介

## 運動器・OT



PT高橋治憲

わからないことが多いですが、一つ一つ学んでいきます！

毎日が笑い多きものになるように自己研鑽に励みます！



PT谷池雄太

一生懸命頑張ります。宜しくお願ひ致します。



OT俵千笑

患者さんの気持ちに寄り添えるOTになれるように日々励みます！

## 心リハワンポイントレッスン

### ・サルコペニア・

昨年改訂されたAWGSの基準

- ①握力:男性<28kg、女性<18kg
- ②歩行速度 (<1m/s)
- ③四肢筋量 (体組成計にて)

男性 < 7.0 kg/m<sup>2</sup>  
女性 < 5.7 kg/m<sup>2</sup>

サルコペニア: ①+③または②+③  
重度サルコペニア: ①+②+③

歩行速度の代わりに5回椅子立ち上がりテスト (>12秒) で代用可能



スクリーニングには「指輪っか試験」があります。

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



下野新聞 2020年5月15日記事に「うちリハ」の紹介が！！

とちぎおうち通信にも紹介されました！！



ホームページ: とちぎおうち通信とは？

おうちでできるリハビリ (うちリハ) ! 自粛中の健康予防を専門家 が支援!



## オリジナルスクラフ作成



### リハ部のオリジナルロゴ

日光市民の方々がいつまでも元気に歩けるよう、リハが日光の支えとなるようなデザインにしました。(当院ロゴ作成者より)

### 心リハチーム

ワッサーマンの歯車と自転車エルゴメーターをデザインしました。

- ・コロナ禍での衛生管理の観点から、毎日の着衣交換を励行しております。それに伴いスクラフを自費作成致しました。
- ・色や種類による業務分配はございません。スポンは白色ですので、リハビリスタッフをお間違えなく

## Welbyマイカルテの導入

歩数や血圧、食事などをスマホに記録していくことで体調を管理するWelbyを導入！患者様が自己管理の定着を図り、心疾患の再発予防を目指します。患者様の反応も良好です！



## ブログ更新しています！



© Nikko Medical Center Rehabilitation \*\*\*

<https://nmcreha.wordpress.com/>



### リハビリ動画コンテンツ

- ① 移乗動作

現在、新型コロナウイルスの影響により多人数が集まる勉強会は開催しにくくなっている状況です。そこで当院リハ部では「いつでも・どこでも勉強できる」というコンセプトのもと、院内リハ研修動画を作成しました。第一弾は臨床で必ず必要となる移乗介助をテーマに動画内で説明しています。今後も臨床で必ず役に立つ知識・技術をオンラインで提供していきます。(動画作成者より)

