

病院ボランティアの活動について

医療社会活動室 室長 井上 より子

昨秋より、病院と地域の皆様との座談会を重ね、2019年4月、病院ボランティア「白鷺」の活動開始に至りましたことに、心より感謝を申し上げます。現在、14名の方が「白鷺メンバー」として登録をしてくださり、ガイド・環境美化・図書ボランティアの活動をされています。

ガイドボランティアは午前中、オレンジ・黄・青色のエプロン姿で、病院の正面入り口に立ち、患者さんが気持ちよく来院できるよう、「おはようございます」「何かお困りですか?」と、爽やかな挨拶で出迎えたり、受付の補助等を行っています。

環境美化ボランティアは、病院でも季節を感じられるように、中庭や4階リハビ

リテラス、病院周囲の植栽の手入れを行っています。また、ボランティア室では、図書ボランティアが小児科外来の絵本の修繕を行いながら、イベント準備等の多種多様な依頼に取り組んでいます。

最近では、患者さんから「今日はボランティアさんどこにおるん?」という声を聞くようになりました。当院のボランティアの存在は、来院される患者さんにとって、ぬくもりと安らぎであり、とても大きな癒しに繋がっています。また、医療者とは違った立場や目線での、優しい笑顔と声掛け、細やかな気付きと配慮、手を差し伸べてもらえる活動は、無機質な病院がほっこりします。大変ありがたく、職員もボ

ランティアさんの笑顔に癒されて、元気をもらっています。

病院ボランティア白鷺メンバーは、病院と地域を結ぶ架け橋として、また、新たな出会いや心のふれ合いの中で、大切な絆を生むひとつのコミュニティとして、大きな存在になっていくのではないかと感じています。

今後は、より多くの地域の皆様に登録をしていただき、やりがいと共に創出し、地域と共に歩んでいくことができる組織運営に努めます。そして、ボランティアさんがより一層患者さんのための活動ができるように、医療社会活動の推進を図ってまいります。



白鷺メンバーの皆さん

リハビリ step by step Vol. 2

～リハビリ効果を高めるリハビリテーション栄養～



リハビリテーション室 主任補 言語聴覚士 武藤 純子

私たちは、運動や日常生活に必要な家事などの身体活動を行う時に、エネルギーを消費します。それらをどれだけ行うかでエネルギー消費量は決まります。

しかし、食事等から得るエネルギー摂取量よりも運動等で使用するエネルギー消費量の方が多いと、結果として体重が減っていく可能性があります。食事が運動の一方だけを減らしたり、増やしたりするのではなく、食事と運動をうまく組み合わ

せていくことが重要です(図1)。

高齢者はエネルギー摂取量が少なく、体重減少に陥る方が少なくありません。筋力が落ち、運動機能の低下に繋がったり、日常管理が必要な慢性疾患に罹ったりする可能性があります。

食が細くなって満腹感があっても栄養が十分に取れていなかったり、さっぱりしたものでばかり食べていると、体を維持するために必要な栄養素が不足します。

がポイントとなります。高齢者は骨格筋におけるたんぱく質合成が低下しているため、アミノ酸の血中濃度を上げる必要があります。たんぱく質は単一の食品からではなく、いくつかの食品を組み合わせると、より効果的です(図2)。毎日の食事でさまざまな食材を食べよう心掛けてください。そのためには家族や周りの方のサポートが大切です。

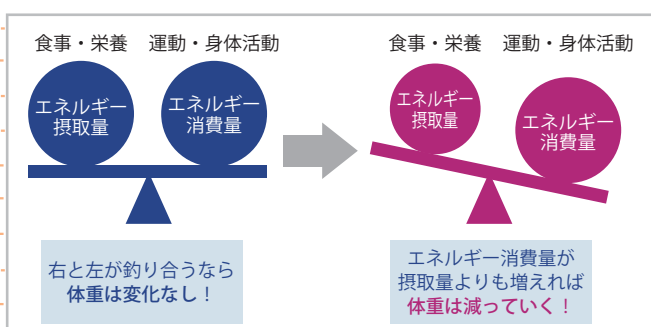


図1 株式会社明治 VAAM <https://www.meiji.co.jp/sports/vaam/school/diet/> より抜粋

そのような状態で積極的なリハビリを行うと、さらなる体重減少などをもたらす可能性があり、日常生活活動の向上が得られにくいことが報告されています。リハビリ効果を高めるためにも、体を作る栄養素を十分に摂取することが必要です。

食事では、筋肉のもととなるたんぱく質の摂取

たんぱく質を多く含む食品 図2

- ・肉類
- ・魚介類
- ・大豆製品
- ・卵類
- ・乳製品

※病状によって食事制限等がありますので、かかりつけ医や管理栄養士などにご相談ください。