



岩室リハビリテーション病院での 私たち4S習慣 推進チームの 取り組み

「日常生活を整えることで
健康になろう」をスローガンに
チーム全員で「はい、S字ポーズ!!」



言語聴覚士
阿部 夕織

理学療法士
花岡 知世

理学療法士
若槻 麻美子

作業療法士
松井 美樹

理学療法士
菅原 玲子

チームを代表して
私、菅原が書きました。

疾病予防や再発防止、生活習慣の改善を目指し、
チームが推進する4S習慣の活動内容を紹介します。

4S Routine

Suimin Sintai katudou Stress care Shokuji

はじめに

4S習慣推進チームは2019年に発足し、今年で6年目を迎えます。チームの活動の一つ(目玉)である4S習慣通信も第50号を迎えることができました。

私たちが活動を始めたきっかけは、当院の目崎保事務長(兼部長)からのある提案でした。「健康づくりを推進する取り組みをリハビリテーション部で立ち上げて欲しい。睡眠・身体活動・精神(現在はストレスケア)・食事の4つの頭文字をとって『4S習慣』みたいな感じで!」という言葉から私たち4S習慣推進チームの活動がスタートしました。

4S習慣の成り立ち

私たちの取り組みの基盤となっているものが、厚生労働省が提案する『健康日本21』です。これは、『国民の健康づくり運動』として1978年から始まり、2000年に「第三次国民健康づくり～健康日本21～」がスタートしました。

一次予防を重視し、健康寿命の延伸、健康格差の縮小を目標とし、生活習慣に加え社会環境の改善を目指すものです。私たちの活動もこれを基盤とし、疾病予防や再発予防、生活習慣の改善を目指しています。

日頃、入院患者さんとリハビリを行う中で、疾病の予防や再発の予防の大切さを感じることが多く、入院でのリハビリを終え無事に退院を迎えられた患者さんに対し、住み慣れた地域での生活が長く続くことを願いながら、患者さんを見送ります。

4S習慣は、『住み慣れた地域での生活を支える一助になるもの』と考えています。

4S習慣のネーミングについて

また、チーム発足にあたり、健康づくりについて各スタッフで考えたところ、年代や身体状況によって、健康についての捉え方や目指すものが異なることに気づきました。

どの年代にも共通して考えられることは何か? それは、『日常生活を整える』ことです。老若男女、病気の有無に関わらず、日常生活を整えることで、心身ともに健康な状態を保つことができると思いました。

私たちが提案する4S習慣は、まずは日常生活を整えること、そして、心身に良い習慣を少しずつ取り入れ、それを継続して習慣化することが重要ととらえています。

毎日行う生活習慣である「睡眠」と「食事」を整え、定期的な運動「身体活動」を習慣化することで、心の健康を保つ「ストレスケア」につながっていきます。これら4つの良い習慣は健康づくりの4本柱であり、4S習慣の積み重ねにより健康が形作られていくと考えています。

活動内容その1 4S習慣のポスター・パンフレットの作成と設置

4S習慣のパンフレットを作りました!! 色違いで6パターンあります。興味を持っていただけるようにQ&A形式でご自身の健康状態や日常習慣をチェックできるようにしました!!

始めよう! 4S習慣

4Sとは、睡眠・身体活動・ストレスケア・食事の4つの類文字のことを指し、4S習慣とは、これら4つの分野で積み上げる健康マネジメント術のことです。健康の基礎固めを行うことで、あなたらしく充実した生活に導いていく取り組みです。

まずは自分の体とココロの健康を知ることから。下のチェックリストに✓を付け、不足しがちな部分を裏面で確認してみましょう!

睡眠 Suimin

- 睡眠時間が7時間以上
- 起床後1時間以上起きている
- 寝つきが悪く、起きた時に疲れが残っている
- 起床後もカーテンを開け切っている

身体活動 Sintai katudou

- 体を動かさず習慣がない
- ここ一年で転んだことがある、または転びそうになることが何回もある
- 体のこりや硬さを感じる
- 歩く速度が遅い

ストレスケア Stress care

- 外出する機会が少ない
- 楽しいと思うことが減った
- 何をしても面倒に感じる
- 最近イライラすることが多く、日々の生活に満足していない

食事 Shokuji

- 朝食を食べないことが多い
- 野菜が少なく、濃い味が好き
- 食事以外で水分を摂らない
- 食べるペースが遅い

チェックリストでは4つの「S」のどの項目が不足がちでした、それぞれの項目のポイントを確認してみましょう!

睡眠

- 7-8時間の睡眠を目安に昼寝は1時間未満にしよう
- 寝るときは部屋を暗く、朝は日の光を浴びよう!

身体活動

- 1日合計で30分以上の運動を目安に週2回程度の運動を習慣にしよう!
- 日々の生活の中に運動を取り込もう!

ストレスケア

- ストレス解消法を見つけよう!
- 規則正しい生活を
- 1日1笑を心がけよう

食事

- 1日3食食事を摂ろう!
- バランスの良い食事を
- ゆっくりかんで食べよう

取り組むときのポイント

日常生活の中の少しの工夫が心身の健康を高めることにつながります。4つのSはお互いに深く結びついていて、お互いに補い合い、影響し合っています。そのため、4つすべての習慣を完璧にできなくても、取り組みやすい1つを新しい習慣として取り入れることで、心身に新しい変化が起これば大丈夫です。パンフレットで紹介した生活の工夫をまずは一つ試して習慣にしてみましょう。

4Sが気になったらチェック!

今後の活動予定
今後は4S通信などで定期的にコラムを掲載して予定です。お楽しみに!

岩室リハビリテーション病院
リハビリテーション部
4S習慣推進チーム

岩室リハビリテーション病院の受付や病棟に設置してありますので、ぜひ、お手にとってお読みになり、毎日の良き習慣となるよう、ご自身の健康のためにご活用ください。

4S Routine

Suimin Sintai katudou Stress care Shokuji

チームの目的と目標

私たち4S習慣推進チームの活動目的は、『私たちが関わるすべての人が笑顔で過ごすこと』です。これは、当院リハビリテーション部の理念である『全力支援～全ては患者さんの笑顔のために～』に由来しています。

4S習慣は、患者さんだけでなく職員も対象であり、医学協会の理念である『お客さまの感動と楽しい職場』にも通ずるものです。サービスを提供する私たち職員が、健康で生き生きとした明るい表情で業務を行うことで、職場の雰囲気が活気に満ちたものになり、その中で過ごす患者さんも心地よい雰囲気を感じると思います。

またこの4S習慣の特徴は、職員が自分自身の健康に関心を持つことで、心身の不調が減り、生産性も向上するのではないのでしょうか。そして、各職員から患者さんへ健康に関する情報発信が増え、患者さんへの支援もより内容の濃いものになっていきます。

4S習慣の病院外(地域)での反応

新潟市の総合事業である「地域の茶の間」に出向く当院のリハビリスタッフ、参加者への講話の中で、4S習慣の内容を活用してくれることもあります。



その際に、参加された保健師の方々がこの取り組みに興味を持ってくださり、数名の保健師の方へ4S習慣の説明をさせていただいた後、意見交換をする機会がありました。

地域高齢者の健康づくりに最前線で取り組む保健師の方々との交流は、非常に有意義で、興味を持ってくださったことに感謝し、この活動を続けていく熱意が高まりました。

このような病院外での活動は、地域の方々に対して『健康づくりに積極的に取り組む病院』として認知され、地域から選ばれる病院になることに貢献できるものと考えています。

理学療法士 菅原 玲子

私が特に良かったと感じているのはヨガです。ヨガは体操の要素だけでなく、ヨガ哲学を学び心を鍛えることができます。身体を鍛えても気持ちが整い、心が安定すると身体が生き生きとします。どちらから取り組んでも効果があるのは4S習慣にも似ており、これからも続けたい習慣の一つです。

活動内容その2 4S通信の定期発行・当院ホームページへの掲載

4S習慣通信

Vol. 38
4S習慣推進チーム
担当：花岡

今回のテーマ：睡眠に関するQ&A

「質の良い睡眠」は心身に良い影響を及ぼすことを、過去の4S通信でもご紹介いたしました。今回は、睡眠に関するQ&Aで皆さんに知識を深めていただけたらと思います。Q・Aで回答し、全問正解を目指しましょう！

Q1 運動習慣は睡眠の質に関係がある

A.○：運動習慣がある人には、不眠が少ないことがわかっています。習慣的に続けることで効果UP!

Q2 入浴時間を就寝の直前にすると寝付きがよくなる

A.✖：深い睡眠をとるには就寝直前、寝付きを優先させる場合には就寝の2~3時間前に入浴が理想です。

Q3 夜によく眠れるように、昼寝はしない方が良い

A.✖：昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。15~30分程度の昼寝を上手に利用することで、夕方うたた寝が減少し夜によく眠れるようになります。

Q4 起床時に日光を浴びることで睡眠の質がUPする

A.○：起床直後に日光を浴びることで体内時計がリセットされ、24時間の周期を整える作用があります。また、夜にメラトニンという睡眠の質を高めるホルモンの分泌を促す作用もあります。

4S通信は毎回ごとに書き手が変わり、バラエティに富んだ内容の読み物です!

Q5 寝る前にブルーライト（スマホ等）を浴びても、すぐに眠ることができる場合は特に控える必要はない

A.✖：夜間にブルーライトを浴びると、メラトニンの分泌が抑えられてしまいます。その結果睡眠リズムが後退し、朝はまだ体内時計は睡眠モードということに。そこで無理やり起きると自律神経のバランスが崩れ不調の原因となります。

Q6 寝付きが悪い夜は、1杯程度の寝酒を飲むと良い

A.✖：寝酒を飲むことで一時的に寝付きが良くなるかもしれませんが、睡眠薬代わりの寝酒は深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となります。

Q7 睡眠時間を十分に確保できない場合、入眠から90分の質を高めることが重要である

A.○：私たちは入眠から90分間で最も深い睡眠をとることが出来ます。この「睡眠のゴールデンタイム」で眠気を解消し、自律神経を整えるなど、様々なコンディションを整えます。睡眠時間を十分に確保できない場合にはゴールデンタイムの質を高めましょう。

全問正解できましたでしょうか？
日々の睡眠を味方につけ、
健康な毎日を送りましょう！
次は身体活動についてです☆お楽しみに！

4S習慣通信 Vol.38

祝50号!! を突破しました♡

私、松井が担当した4S通信です。タンパク質不足、指先体操、ため息は呼吸法、自分の思考のクセと読む方が興味を持ち、共感してくれる事、そして、実行してくれる事が大切なので、楽しく分かりやすく、飽きずに読めるをモットーに書いています。

松井作
です



作業療法士 松井 美樹

私が4S習慣の中で意識していることは様々あるのですが、特に意識しているのは「呼吸」、「笑顔」、「ウォーキング」です。深呼吸と笑顔は副交感神経に働きかけ心身のリラックス効果があります。気分が落ち込みそうな時は、ゆっくりと深呼吸して笑顔（作り笑顔でもOK）でいることで前向きになります。また、ウォーキングなどのリズム運動もリラックス効果があるのでおすすめです。

4S Routine

Suimin Sintai katudou Stress care Shokuji

4S習慣通信発行でのチームの書き手の想いと変化

私たちが行う4S習慣の活動は、主に4S習慣通信の発行と通所リハの利用者の方を対象とした健康講話です。4つのSの各項目について調べ、資料を作成し発信しています。

一人のメンバーが一年間で2つのテーマを担当していますが、この作業を行うことで、自分自身の健康づくりに興味を持つようになったとメンバー全員が感じています。

睡眠と食事を整えることで体調が安定し、身体活動を習慣化することで爽快感や達成感を味わうことができます。これらのどの習慣から整えても体調が上向いてきますし、心も整います。

私自身も4S習慣を続ける中で自分の『健康』について向き合い、この活動を始める前よりも心身ともに健康的で幸福感を感じる事が多くなりました。

健康で不自由なく日常生活を送れることは幸せなことの一つだと思いますが、それが当たり前であると感じやすく、心身に不調が出始めてから気づくことも珍しくありません。

健康は、若い頃からの積み重ねです。そして、年齢を重ねてからでも、前向きに取り組むことでまた取り戻すことができます。ぜひ今日から心身を元気にする習慣を得意な分野から始めてみていただきたいと思います。

健康講話参加者の反応

また、年に4回行っている当院通所リハの健康講話では、ミニ講座や簡単な体操を紹介しています。普段は体操に参加しない方も、健康講話がある週は体操に参加して下さっているというありがたいお言葉もいただいています。

これからもその方達へ日常に取り入れやすいお話を体操を紹介できるように努めていきたいです。

理学療法士 花岡 知世

私は睡眠の質を高めるために部屋の採光や灯りを調整するよう心掛けています。4S習慣の活動を通して具体的な機序や効果を知ること、より日常生活の中で意識するようになりました。また、生活リズムの乱れや不眠に悩む患者さんに対しても様々な視点から解決策を提案できるようになり、とても役立っています。

P29の上の通信は、私、花岡が担当した睡眠に関するQ&Aです。健康の4本柱のトップである睡眠は、元気で生活するための重要な習慣なので、通信では各担当者が何度もアプローチを変えて取り上げています。当院のホームページに気軽にアクセスしてお読みいただけたら嬉しいです!



4S習慣の活動内容

- ポスター・パンフレットの作成と設置 ○ 4S通信の定期発行 ○ 当院ホームページへの掲載
- 予防通所リハビリ利用者への定期的予防 ○ 健康講話の開催 ○ 地域の茶の間での講話の実施

健康の4本柱

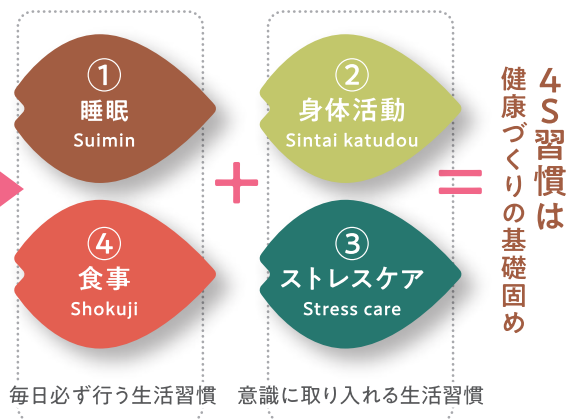
①～④の頭文字をとり4Sと定義



4つの分野で積み上げる健康マネジメント術

4S習慣の特徴

それぞれの習慣は、お互いに影響し合い、また補い合う関係



4S Routine

Suimin Sintai katudou Stress care Shokuji

活動から見えて来た成果

私たちが6年間の活動を通して感じている成果は、4S習慣が健康づくりのツール・手段であるという認識が定着してきていることです。

健康講話の際も、ただ講話を聞いているだけでなく、利用者の方から質問や感想をいただくことが増えてきました。また、病棟に設置してある4S習慣通信や健康講話の資料を手に取ってくださる入院患者さんも時々見かけます。

退院後の健康づくりに活用していただくために、私から患者さんへ健康講話の資料をお渡しすることもあります。患者さんの状態に合わせて資料を選ぶことで、退院支援の一つとして活用することもできます。

4S習慣推進チームのこれから

その一方で、課題と感じていることもあります。それは、職員の健康づくりへの行動変容が難しいことや、メンバー以外の職員を介して入院患者さんへ再発予防として活用してもらおうことが不十分な点です。医療現場は、患者さん・ご家族・多職種のスタッフでの協働作業です。身体介護によるスタッフ自身の身体的なケアの必要性に加え、人との繋がりが多い環境であるため、メンタルヘルスケアも必要になります。少し不調を感じたら早めにケアをする。その時に活用してもらえるようなツールでありたいと思います。

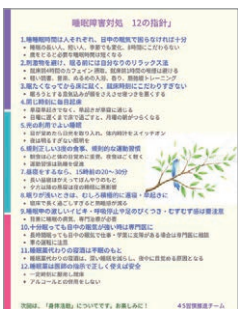
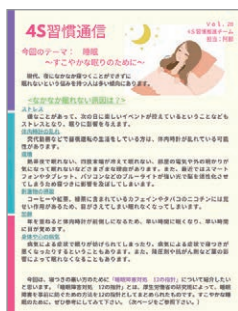
先にも述べた通り、健康は積み重ねであり、前向きに取り組むことで取り戻すことができます。今後も情報発信を継続しながら、職員自身の健康づくりに対する意識を高め、その知識を退院支援や再発予防として患者さんへ還元していけるように支援していきたいです。

また、今後もし、機会があれば、疾病の一次予防としてドック部門においても活用していただく機会が得られるような活動を行っていききたいと思います。

理学療法士 若槻 麻美子

私が4S習慣で始めたことは、窓越し日光浴です。屋内で窓越しに日光を浴びるだけで、幸せホルモンが増え、ストレス軽減や睡眠の質を高める効果を得られます。私は朝起きたらカーテンを開けて行っています。すっきりした気分で朝を迎えられるので、今後も継続していきたいです。

私、阿部が担当した4S通信の睡眠編です♡



ぐっすり眠り、「あーよく寝た」と気分よく起きる。こんな爽やかな目覚めが理想的な睡眠ですが、意外とすこやかな眠りをしている人は少ないようです。大切な睡眠についての読み物ですのでボリュームがあります。ぜひ、お読みになり参考にしていただけたらと思います。

言語聴覚士 阿部 夕織

私は、ストレスケアとして「自分を褒めてあげる」ことを実践中です。自分の気持ち・行動・生き方について考えることができるのは自分自身のみ。小さいことでも自分を褒めると自己肯定感が上がり、失敗や辛いことも、前向きな思考に変えるガソリンになってくれます。