

こもれび

Spring
2015

春



手には技術
頭には知識
患者様には愛を

Koganei Rehabilitation Hospital
INFORMATION



Contents

- 入職式
- 新入職者挨拶
- 医局コラム
 - 看護部便り
- 笑い と 病気 の 関係
 - リハビリコラム
- サルコペニアとは
- 栄養科のひとことメモ
- 原宿リハビリテーション病院開院式典
- こもれびトピックス
 - 講演会 / 介護職・看護助手養成校職場体験受入 / 院内学術研究発表会 / 春爛漫!! / クラブ活動紹介(バスケット部)
- 医療連携室から
- 病院周辺のご紹介



入職式

平成27年4月1日、当院にて入職式が執り行われました。リハビリ科40人、看護師12人、ケアワーカー3人、クラーク1人の総勢56人の大所帯での入職式となりました。午後からのオリエンテーションでは、組織の説明や回復期リハビリテーション病院についての説明が行われ、当院の回復期病院としての役割を理解していただきました。

新しい仲間を迎え、今年度も患者様によりよい医療を提供できるよう、職員一丸となって頑張っております。



新入職者挨拶

本年度より新しい仲間が増えました。
新入職者が多いため代表者よりご挨拶させていただきます。

久慈 あゆみ

言語聴覚士

この春から小金井リハビリテーション病院で言語聴覚士として勤務しております、久慈あゆみです。

新しい環境にも徐々に慣れ、日々多くの事を学びながら過ごしています。医療従事者として患者様の支えとなれるよう、またスタッフの一員として病院の力となれるよう、精一杯がんばりますのでどうぞ宜しくお願いします！



相田 貢大

理学療法士

当院に入職するために新潟から上京し、この4月から勤務させて頂いております、理学療法士の相田と申します。現在は研修が中心ですが、今後患者様と関わらせて頂くなかでも常に学ぶ姿勢で努力していきたいです。また、当院の基本理念の1つでもある「患者様には愛を」を心がけ、笑顔と挨拶を忘れずに1日も早く皆さんに信頼して頂けるよう日々精進して参ります。



天田 知裕

看護師

患者様がリハビリに取り組む姿、そして笑顔に力を頂いております。患者様の頑張りを支えられるよう関わりを持っていきたいです。入職して間もないですが、プリセプターの方をはじめ、スタッフの方々に支えられていることを日々実感しております。ご指導宜しくお願い致します。



富成 薫

看護師

4月から4階で勤務させて頂いている富成です。先日、笑顔で自宅へ退院する患者様をお見送りするという素晴らしい体験をさせて頂きました。リハビリ看護は初めてですが、沢山の患者様の笑顔が見られるような援助を病棟のチームの一員としてできるよう努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願致します。



銃で打ち砕くという行為は、非日常的で実に爽快！

一般社団法人 巨樹の会 小金井リハビリテーション病院 医師 井上 洋

私の趣味は「クレー(図1)射撃」です。

これはオリンピックの競技種目の一つであり、私は子供の頃から「いつかは自分もやってみたい」と思い続けていました。でも銃の所持から始まり、何からどのように始めてゆけばよいのか全くわかりませんでしたので、そういう気持ち・願望を抱きつつもただ時間が経過してゆき、「射撃に対する思い」は自分の中でも完全に忘れておりました。しかし第一線の脳神経外科医を続けていくことに疲れ、平成14年4月に某電気製造業の本社専属産業医に転職してごく普通の人間らしい生活を送ることができるようになり、この時になって「ずっと心に秘めていた思い」が顔を出しました。

ネットで「大田区クレー射撃連盟」なる団体を発見して恐る恐る連絡をとって見たのがすべての始まりであり、この年の9月27日に無事「銃所持許可証」と「銃」を取得することができました。

私が使用する銃は上下に射出口(銃口)がある2連の猟銃=散弾銃ですが、私は「狩猟」は行わずにもっぱら「標的射撃」(そのうちの「トラップ(図2)」という競技)を行っています。この競技は、実包=銃弾を装填した銃を構えて射台に立ち、15m前方の地下施設の射出口から放出されるクレー(直径10cmの陶器製の皿)を撃ち落とします。クレーは正面の上下、右方向の上下、左方向の上下の全6パターンのどれかのコースで射出されます。実際の競技では最大6名で一射団を構成し、5列に並んだ射台を右回りに循環して射撃が行われます。各射手につき一回りでクレーは5回(5枚)放出されますが、各々1回につき実包=銃弾を2発装填しておき、1発目が命中しなければ連続して2発目を発射することができます。どちらが命中してもクレーを1個破碎する毎に1点の得点となり、1ラウンドは5回りで計 $5 \times 5 = 25$ 枚のクレーを撃つことになり満点が25点です。競技はこのラウンドを4回行う4ラウンド、つまり100枚のクレーを撃って得点を競う(これを「100個撃ち」と呼びます)ことが一般的です。

個人で射撃場に出かけて、全く面識のない他人と射団を組んで楽しむこともできますが、大体は前述した「大田区クレー射撃連盟」のような団体が一定時間射撃場を借り切ってまとまった人数が集まって「大会」と称した競技会が行われることが普通です。

散弾は流れ星のように射出されますので、引き金を引いた時とクレーに命中するまでにタイムラグがあります。この時間の間にクレーも散弾も流れますし、強い風が吹いていればクレーの飛び方は様々に変化しますので、これを撃ち落とすのは非常に面白いです。

私は初めて銃を持った時にはその重さに驚きましたし、初めて発砲した時にはその音の大きさ(もちろん遮音のためにイヤプロテクターを使用します)と反動にも驚きましたが、空

中に放出されたクレーを自分の銃で打ち砕くという行為は、非日常的で実に爽快な行為です。

実際に「銃所持許可証」と「銃」を取得するまでには色々面倒な手続きがあるのですが、みなさんもこの爽快な趣味にハマってみませんか？

ところで、銃の所持許可証は自動車運転免許証のような「ペーパードライバー」は有り得ません。「保有している銃」はすべて「銃所持許可証」に併記され、それらは1年毎に行われる「銃砲検査」において、実際に使用された実績がなければ「眠り銃」と見なされて所持許可が取り消されます。(私が所持している銃は1丁だけですが、仲間は皆何丁も所持していらっしゃるやましくてなりません。)

実包=銃弾の購入にも許可証が必要なのですが、私はこのように一筋縄ではいかない「非常に面倒な」でも非常に面白い、散弾銃でのクレー射撃という趣味に凝っています。



図1クレー射撃で使用するクレー

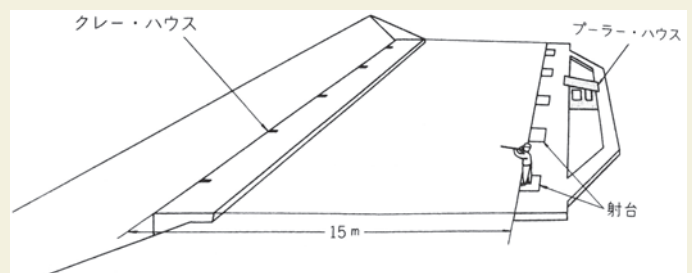
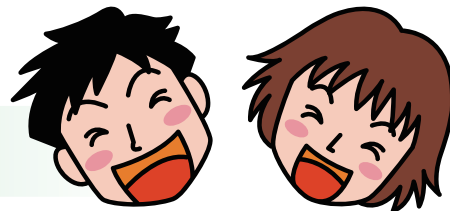


図2トラップ射撃場



看護部便り



笑いと病気の関係

旧約聖書には「笑いが病を治す」と記されています。笑うと痛みが軽減することは古くから経験的に知られていました。近年、このことについての報告も数多く出ています。

例えば、リウマチ患者と「笑い」の関係についての調査がありますが、リウマチ患者の集団に40分間リウマチに関する講義を聞いてもらった後と、同じ集団に40分間落語を聞いてもらった後で、それぞれ唾液検査を行ったところ、前者は、免疫を制御するインターロイキン6やコルチゾールなどのストレスホルモンの増加が見られましたが、後者はそれらが減少し、減少量は鎮痛剤の一週間分に相当したことが分かった、ということが報告されています。

また、「がんと笑い」についての研究も進んでいます。笑うことでナチュラルキラー細胞（以降NK細胞）が活性化し、進行の遅延や痛みが軽減することが報告されています。

1日100回笑うと15分間のエアロバイクを漕ぎ続けるのと同程度の運動効果があることが分かっています。1日15分間笑うと約40Kcal（フランスパン1切れ15g）の消費になり、これを毎日継続すると、1年で2kgの脂肪が減る計算になります。

また、「微笑み」や「笑顔」は脳をリラックスさせますが、意識的に声を出して笑う方が脳だけでなく、全身に与える運動効果が高いといえます。

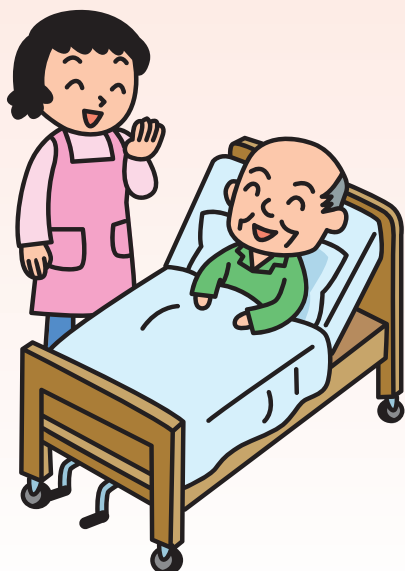
さらに、それが心からの「笑い」でなくても、心身に与える影響には大差ないことも分かっています。例えば、笑いながら万歳をすると、たとえ気持ちが沈んでいても体は「万歳する=嬉しいことがあった」と記憶しているため、瞬時に体に良い影響を与えることになります。

あまり知られていませんが、若くて健康な人の体にもがん細胞が発生しています。「笑う」ことで体に悪影響を及ぼす物質を退治しているリンパ球の一種のNK細胞が活性化し、その結果、がんやウイルスなどの病気のもと

を次々と攻撃するので、免疫力が高まるのです。逆に、悲しみやストレスなどマイナスの情報を受け取ると、NK細胞の働きは鈍くなり、免疫力も低下してしまいます。

笑うと免疫力が高まるだけでなく、脳の働きの活性化、血行促進、自律神経のバランスを整えるなど、他にも様々な効果をもたらすことがわかっています。

「笑い」は、ストレスを解消し、生活習慣病を予防し、病気を遠ざける、生まれながらにして持っている『苦くない良薬』といえそうです。



サルコペニアとは・・・what is sarcopenia?

近年健康長寿の妨げとなるものとしてサルコペニアが注目されています!

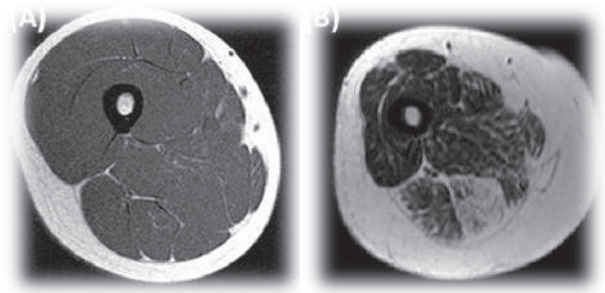


サルコペニアとは → 加齢・活動・疾患・栄養による筋肉量の減少

つまり筋力・体力・身体機能が低下した状態

サルコペニアになると…

- ❖ 一般高齢者に比べ転倒のリスクが約5倍
- ❖ 高齢者の日常生活の自立度に強い影響がある



当院での現状…当院NST調べ 13年9月-14年3月

- ❖ 当院入院患者の42%がサルコペニアに該当
- ❖ サルコペニア患者の内53%に低栄養を認められた
- ❖ サルコペニア患者はリハビリテーションの効果が悪く、在院日数が有意に長い! といわれている…

さらに

筋力低下は運動量の減少を招く
運動量の減少はさらなる筋力低下を招く
筋力低下は転倒のリスクを高める

↓
悪循環に陥りやすい

サルコペニアの予防にはバランスのよい食事・運動が重要です。
サルコペニアを予防して健康的な生活を維持しましょう!



栄養科のひとことメモ

小金井リハビリテーション病院では個室入院の患者様を対象に、よりお食事を楽しんで頂きたいという事で、特別メニューを提供しています。毎月行事食も行い、患者様からも数多くのご好評の声を頂いています。4月は春の彩を感じられる“手まり御膳”を提供し、見た目が華やかで嬉しい等多くの喜びの声を頂きましたので紹介させていただきます。



手まり寿司
(左上から順に)
まぐろ、真鯛、サーモン
蒸し海老、煮穴子



メニュー内容
手まり寿司
赤だし(しじみ)
若竹煮
銀あん茶碗蒸し
水菓子
エネルギー: 545kcal

【春の行事食メニュー写真】4/22(水) 昼食時提供

原宿リハビリテーション病院

開院式典

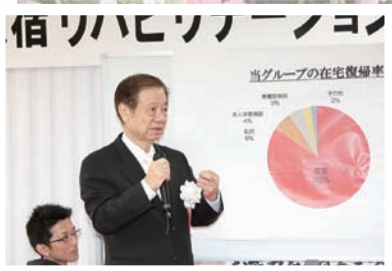
この度、3月21日に行われた原宿リハビリテーション病院の開院式典へ参加してきました。

病院は原宿駅から徒歩で8分程の場所に位置しており、利便性も良く仕事後には原宿の街で帰ることもできるためプライベートとしても羨ましい立地環境となっていました。

当日は餅つきや地域の方々による余興などもあり大変盛況な様子で、空き時間には院内の観覧も行っていました。特に印象深かったのは11階のフロアで、全室個室であるだけでなくホテルのように落ち着いた内観と雰囲気を感じられ、入院される患者様が快適に過ごせるような環境が整えられていました。また、リハビリに関する設備・機器に関しても、ロボットスーツHALを完備していたり、各階にADL室が設けられていたりとより良いリハビリを提供できる環境が窺えました。

式典では蒲池会長をはじめ著名人の方々から激励の挨拶を頂くことができ、会場も大いに盛り上がり活気のある時間を過ごすことができました。

今回の開院式典で得た経験を今後のリハビリや業務に活かしていけるよう日々精進していきたいと思えます。



こもれびトピックス



小金井リハビリテーション病院のアレコレ。

介護職・看護助手養成校
職場体験受入 平成27年2月19日



鷹口コ・ネットワーク大衆より、介護職・看護助手を目指している方を受け入れ、実際の業務を体験して頂きました!

院内学術研究発表会

平成27年3月4日

看護師やリハビリテーション科のスタッフが、各々の視点からテーマを決めて研究し、プレゼンテーションを行いました。



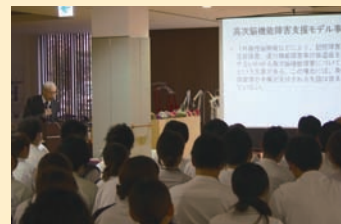
春爛漫!! 平成27年3月31日

小金井リハビリテーション病院の周囲には多くの桜の木が植えられています!!4月になると…「春爛漫!!」。絶景ですよ。



講演会 平成27年4月13日

武田克彦先生に、「高次脳機能障害」についてご講演頂きました。職種を超えて多くの職員が参加し、学ばせていただきました。



クラブ活動紹介(バスケット部)



当院のバスケットボール部『HOTPAKS』は、平成24年10月に発足し今年の10月で3年目になります。現在部員は22名(マネージャー含)が在籍しており、職種を問わず部員を募集中です!よろしくお願ひします! チーム実績は、今年の2月に『SPORTSONE ULTRA-BEGINNER CUP』に出場し、優勝する事が出来ました!

今後も積極的に活動し、バスケット部を盛り上げていきます!!

医療連携室から

医療連携室では平成27年4月から新たに職員が増え、看護師1名、社会福祉士の資格を持った医療ソーシャルワーカー8名が在籍しています。

患者様やご家族様より入退院に関わるご相談をお伺いし、必要に応じて介護保険制度等の福祉サービス、施設を含めた社会資源の情報提供を行いながら解決に向けてお手伝いしています。

平成27年4月から介護保険制度の改正があり、要支援の認定を受けた方の介護予防サービスが各市町村へ委ねられる等、これからますます地域との協同が必要になります。私たち医療連携室も患者様と地域の架け橋となる病院を目指し業務を行っています。

ご不明な点がございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

ご利用、ご相談は無料です。また、ご相談内容についての秘密は厳守します。

相談窓口：1階受付

受付時間：9:00～16:30（月曜日～金曜日） 9:00～12:00（土曜日）



小金井リハビリテーション病院 医療連携室 TEL 042-316-3100 / FAX 042-316-3222

小金井リハビリテーション病院 周辺のご紹介

nonowa武蔵小金井

平成27年2月19日、武蔵小金井駅において新しい商業施設「nonowa武蔵小金井」が誕生しました。都心からほどよい距離感で、公園や緑に恵まれた環境の街、武蔵小金井。

この街のうららかな心落ち着くような空気を日々感じながら、素敵なモノコトとの出会い・発見を楽しんでいく。そんな武蔵小金井らしいライフスタイルを提案していく施設です。

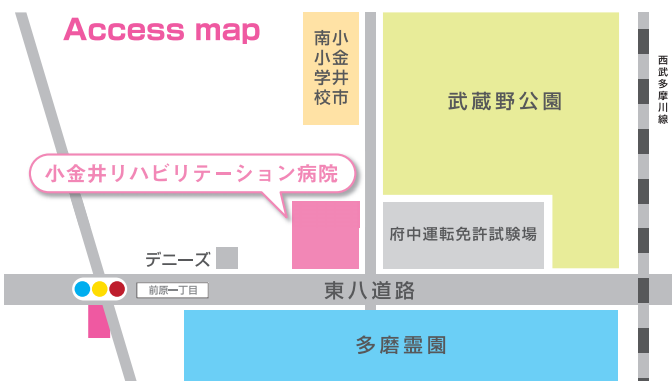
施設の中でも注目のお店が、地元フレンチの名店TERAKO OYAよりショッピング店初の「La Boutique TERA KO YA(ラ・ブティック・テラコヤ)」、多摩エリア初の「神戸屋キッチン」、その他にもベルギーワッフルの「マネケン」では、飽きのこない本場のワッフルが購入できます。

14店舗が新規オープンし、華やかなアイテムから毎日の食卓まで日常を楽しく彩るフードゾーンとなっております。

小金井市沿線は今、駅ビルが熱くなっています。みなさんも一度足を運んでみてはいかがでしょうか。



小金井リハビリテーション病院 Access map



一般社団法人 巨樹の会

小金井リハビリテーション病院

TEL 042-316-3561 FAX 042-316-3562
〒184-0013 東京都小金井市前原町1丁目3番2号

<http://www.koganei-rh.net/> info@koganei-rh.net

小金井リハビリテーション病院

検索

東京都心部に回復期リハビリテーション病院を開設予定!

五反田リハビリテーション病院

お問い合わせ先

五反田リハビリテーション病院開設準備室
東京都品川区西五反田8丁目8-20
電話 03-3779-8820 (直通)
<http://www.gotanda-reha.com/>
E-mail mail@gotanda-reha.com

平成27年
秋開院予定



五反田リハビリテーション病院

検索