

# こもれび

Koganei Rehabilitation Hospital INFORMATION



撮影者/リハビリテーション科 理学療法士 竹内 和樹 山梨県浅間神社

手には**技術** 頭には**知識** 患者様には**愛**を

## Contents

健康教室

- 腰痛の傾向と対策～いつでもどこでもできる体操と生活習慣～**

看護部だより

- 隠れ脱水**

栄養科コラム

- 麺類のスープに要注意!**

薬局コラム

- 薬局ひとくちメモ**

- こもれびトピックス**

BLS講習 / ラダー研修を受けて / 停電検査

慰労を込めてお弁当の提供 / 9月・10月 行事食

- ミニフォトギャラリー**

- 医療連携室から**

- ちょっと一息**



健康教室

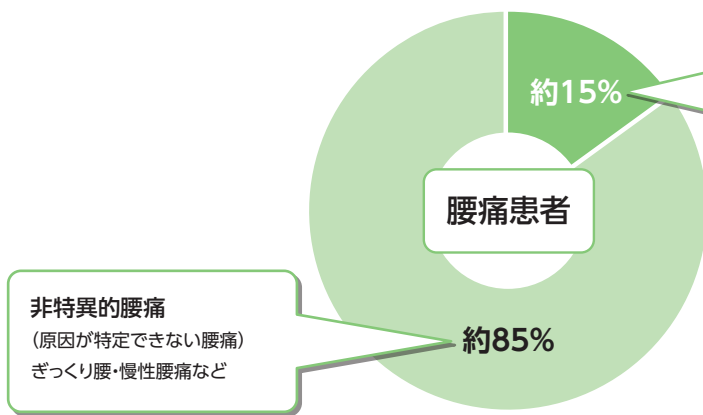
# 腰痛の傾向と対策

～いつでもどこでもできる体操と生活習慣～

## 腰痛とは

すべての日本人のうちで、一生の間に**約8割**の方が腰痛を経験すると言われています。しかし、その多くは、はっきりと原因のない腰痛（非特異的腰痛）であることが知られています。近年、若年層（小、中学生）の腰痛も増えていると言われています。最近では、新型コロナウイルス感染症の流行により、リモートワークなどが増え、腰痛者も増加傾向にあるようです。

### 原因が特定できない腰痛がほとんど



#### 特異的腰痛

(原因が特定できる腰痛)

椎間板ヘルニア	4~5%
脊柱管狭窄症	4~5%
圧迫骨折	4%
感染症脊椎炎や癌の脊椎転移	1%
大動脈瘤・尿管結石などの内臓疾患	1%未満



## 腰痛の原因

- 日常的に悪い姿勢をとり続けることで、筋肉の柔軟性が低下し、血流が悪くなり発痛物質が筋肉に蓄積されることで痛みの発生につながります。
- 日常的に腰に負担のかかる生活動作が多く、筋肉が疲労することでも、発痛物質の蓄積により腰痛につながることがあります。



### 正しい姿勢



### 悪い姿勢



## ➡ 腰痛を予防するためには…

同じ姿勢をとり続けることがいちばんの原因です。立ち座りや歩行、こまめに姿勢を変えるなど、短い時間でも体を動かすことが大切です。

### 腰痛予防の体操

#### ■ おへその体操 (骨盤を倒して、起こして)



#### ■ 股関節周囲のストレッチ



① 膝を抱え、胸に引きつけるように。



② 足首を反対の太ももに乗せ、膝を下に押し付けながら上体を倒す。

### おわりに

病院では、いつも誰かが指導できる環境にあります。しかしご自宅ではご自身の意識、ご家族の協力が大切です。腰痛はご自身のちょっとした努力で予防できます。ご自宅での生活で、今回の内容が少しでも参考になれば幸いです。

リハビリテーション科 理学療法士 林 和希





# 看護部だより



## 隠れ脱水

新型コロナウイルス感染拡大により私たちは感染予防対策として長らくマスクをつける生活が続いています。

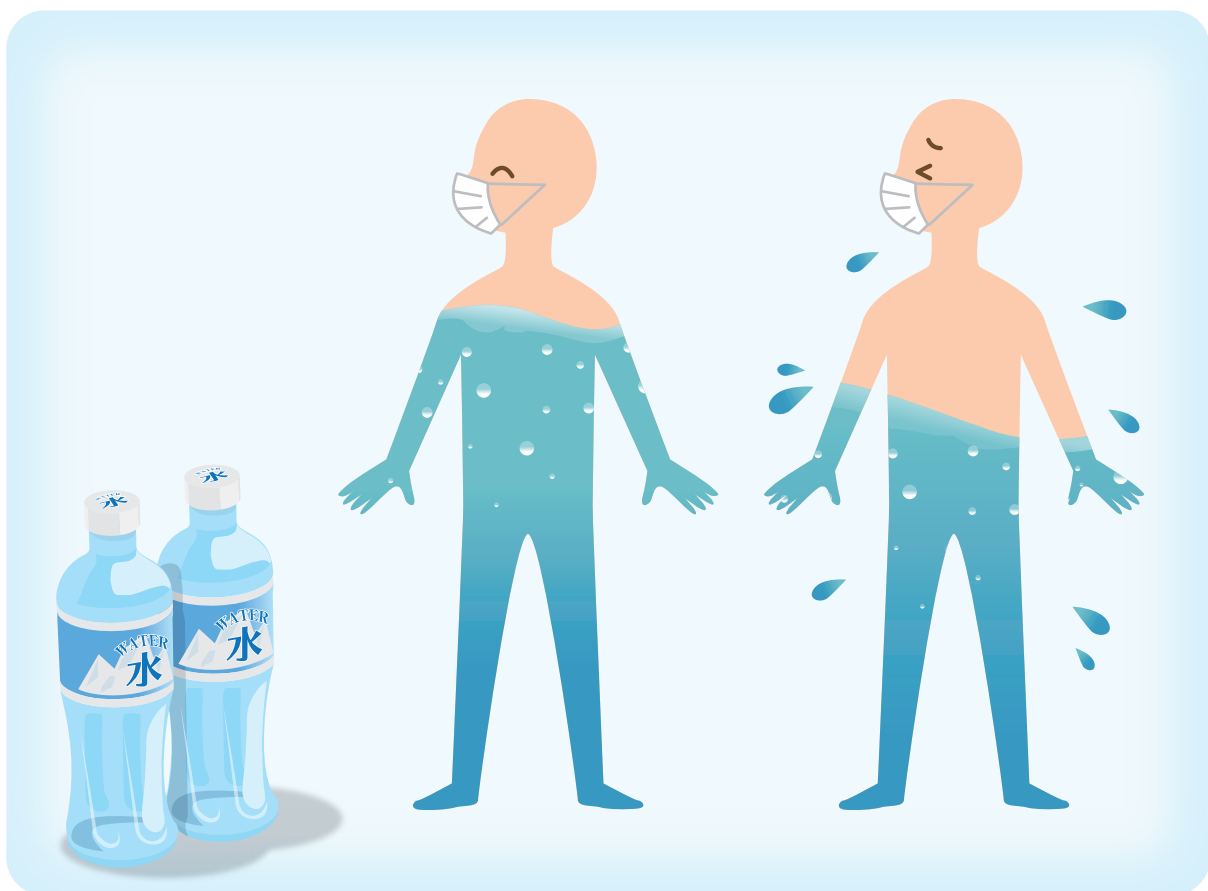
マスクを着用しているとマスク内で熱がこもり潤ったような気がして、のどの渇きに気づきにくくなっています。

マスクを外してはいけないと思うあまり、水分補給をする回数も減りがちになります。

夏場はのどが渇きやすく発汗も多いため水分補給はしやすいのですが、これから冬場にかけては水分摂取も減り、乾燥も強まるうえに体内の水分も呼吸や皮膚から蒸発するのでとくに注意が必要です。

脱水が進むとだるさやめまい立ちくらみなどの症状があらわれ、悪化すると血管に血栓が生じ、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす恐れがあります。

高齢者や小さなお子さんが身近にいる人はその人たちにも声を掛け、のどが渇いていなくても1時間に1回程度水分補給をおすすめしてください。



看護部 看護補助者 林 留美

# 麺類のスープに要注意!

栄養科 管理栄養士 上野 裕衣

温かいスープや麺類が食べたい季節ですが、ラーメンやうどんなど麺類のスープには多くの食塩が含まれています。全て飲むと1日の食塩目標程度の摂取量となってしまいます。食塩の過剰摂取は血圧上昇につながり、生活習慣病のリスクが高まります。日々減塩を心がけましょう。

## ラーメンのスープを



生活習慣病予防のための食塩摂取目標量

男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満

高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための食塩摂取目標量

6g/日未満

日本人の食事摂取基準2020年版より

## 薬局ひとくちメモ

薬局コラム

薬剤科 薬剤師 大西 知子



朝晩冷え込む季節となりました。風邪やインフルエンザの感染予防対策として、適度な湿度を保つことは重要ですが加湿器の衛生管理には注意が必要です。特に超音波式加湿器を不衛生な状態で使用し続けるとタンク内でカビなどの雑菌が増殖しアレルギー性肺疾患の過敏性肺炎やレジオネラ症を発症する危険性があります。家に帰ると(加湿器を使うと)乾いた咳がでる、旅行先では咳が出ない、抗生物質が効かないという場合には加湿器肺炎を疑ってもよいでしょう。

軽症では加湿器の使用を止めれば自然に改善します。重症の場合ステロイドを使用することもあります。

加湿器のメンテナンスには注意して体調管理に役立てましょう。





こもれび

## BLS講習

【令和3年10月14日(木)】

BLS講習に参加しました。医療従事者にかかわらず心停止、呼吸停止の人に遭遇した場合誰でもが実施できることが望ましいものであり、1分1秒でも早く心肺蘇生を行うことで救命の可能性が高くなることは理解していました。これまでもBLS講習に参加する機会はありませんでしたがなんとなく回避してきました。今回の講習では、目の前に心停止の人がいると思い、状況の人となって、救命法を習得することができたと思います。

事務部 田中 祐司



## ラダー研修を受けて

【令和3年10月20日(水)】

ラダー研修を受けて思うことは日々の業務に新しい視点が得られることです。新しい知識や見方を変えるだけで、ちょっとした業務にも新しい視点が得られその仕事の重要性に気付くことができます。そして、その視点から日々の業務を振り返ることで問題点や改善点を知ることができています。また、他病棟のスタッフとの交流もあり、問題を共有出来たり、類似事例の解決方法を知ることが出来たりすることも良い点と実感しています。今後も他病棟のスタッフと交流をしながら新しいことに気づけていけたらと思います。

看護部 看護師 加藤 渉



## 停電検査

【令和3年10月23日(土)】

いざという時に備え、今年で2回目となる全館停電検査を10月23日土曜日、昼間に実施しました。

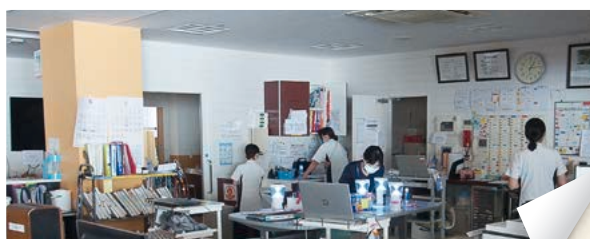
患者様の安全を第一に、1ヵ月前より全部署一丸となり当日を迎えました。

晴天でも停電が始まるとランタンや非常灯だけでは薄暗くなり、院内全体が静まり普段では見られない光景になります。

回を重ねる度に改善され、何事もなく約2時間で無事終了しました。

ご協力ありがとうございました。

総務課 佐々木 美幸



## 慰労を込めてお弁当の提供

【令和3年11月8日(月)～11日(木)】

新型コロナウイルスの影響により、院内イベントの中止、日常生活における規制等、職員の皆さんにはたくさんのご協力をいただいています。頑張っている職員の皆さんに慰労を込めて、お弁当の提供をすることになりました。

1人でも多くの方に召し上がっていただくため、期間は4日間の設定にしました。アレルギー等を考慮して、2種類のお弁当から選んでもらいました。

「すき焼き重」と「えび天重」どちらも大変好評で、たくさん笑顔を見ることができ、嬉しく思いました。

総務課 中村 亜砂美







## 9月 行事食 敬老の日

本日は敬老の日にちなみ、旬の秋鮭、きのこご飯、おはぎを提供いたしました。

食事から秋を感じていただくと幸いです。

夏の疲れが出やすい時節、くれぐれも体調を崩されませぬようご自愛ください。

- ★きのこご飯
- ★すまし汁
- ★秋鮭の西京焼き
- ★秋野菜の煮物
- ★法蓮草の菊花和え
- ★おはぎ



## 10月 行事食 ハロウィン

10月の行事食はハロウィンにちなみ、旬の食材を使用し洋風の献立といたしました。

特別な食事を患者様に楽しんでいただけました。

秋雨の折、皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

- ★バターライス
- ★ハヤシライス
- ★ジェノベーゼ風ソテー
- ★シーザーサラダ
- ★カボチャプリン



## ミニフォトギャラリー

表紙を飾る作品の募集をしたところ、たくさんの応募がありました。

素敵な作品が多く、表紙だけでは勿体ないと金院長先生のご配慮で、特別にミニフォトギャラリーコーナーを開設することにしました。

冬号も表紙の作品募集をするので、たくさんのご応募をお待ちしております。

今回、ご応募くださった職員の方々、ありがとうございました。

総務課 中村 亜砂美



モノクロが似合う  
雨の日の東京駅

撮影者  
医療連携室  
楠見 考子



秋晴れの小金井公園に咲く  
キバナコスモス



撮影者  
医療連携室  
福水 怜子



小金井リハに迷いこんできた  
かめさんを引き取って飼ってます!



小金井リハの駐車場の栗の木茶色になるまで  
シャッターを待っていました!

## 医療連携室から

医療連携室は現在、看護師3名、社会福祉士の資格を持つ医療ソーシャルワーカー8名、事務1名が在籍し、患者様と地域との懸け橋となる病院を目指しております。

患者様やご家族様が安心して入院生活が送れるよう、入退院に関わること相談をお伺いし、必要に応じて介護保険制度や障害福祉制度等の福祉サービスや施設を含めた社会資源の情報提供を行い、地域の様々な機関と連携を取りながら日々業務を行っております。

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。

■ 相談窓口 / 1F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

## ちょっと一息

### もみじとかえで

「もみじ」「かえで」この二つにはどんな違いがあるのでしょうか?実は、植物の分類の上ではどちらも同じカエデ属になるので、それほど違いはありません。

とはいえ由来には違いがあります。

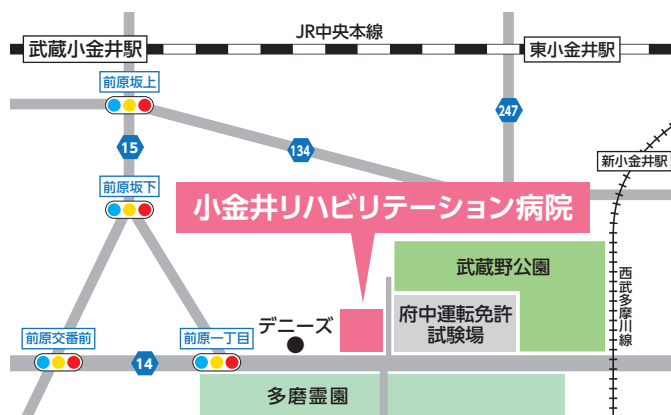
「もみじ」の由来は紅葉した様子にあります。着物の生地を染める様子を表す「もみづ」から紅葉した葉を「もみじ」と呼ぶようになったそうです。一方「かえで」は葉の形が蛙の手の形に似ていることが由来です。「かへるで」から変化して「かえで」になったようです。

疑問に思ったことを調べてみると、面白い発見がありますね。

医事課 今里 梨果



## 小金井リハビリテーション病院 アクセスマップ



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

## 看護師入職お祝い金制度あります!

看護師の方は、採用させていただいた場合、

入職祝金 **30万円** (税込) ※日勤のみの場合は20万円を支給いたします。

詳しくは上記HPからご確認ください。

※但し、紹介業者からの紹介の場合はこの制度は除外とさせていただきます。

