

こもれび

Koganei Rehabilitation Hospital INFORMATION



撮影者/医療連携室 福水 怜子 東武動物公園イルミネーション

手には**技術** 頭には**知識** 患者様には**愛**を

Contents

健康教室

- 「～しながら体操」で丈夫な体づくり!!

看護部だより

- ストレスをためない暮らし方

リハビリコラム

- ワークサンプル幕張版 紹介

栄養科コラム

- 食品に含まれる脂質に要注意!

薬局コラム

- 薬局ひとくちメモ

- こもれびトピックス

看護補助者職場体験 / 昼食用の副菜と甘味の提供

ホームページリニューアルしました! / 令和3年11月～令和4年2月 行事食

- 医療連携室から

- ちょっと一息



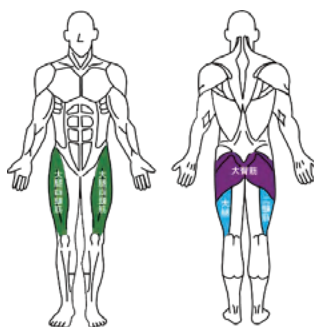
健康教室

「～しながら体操」で丈夫な体づくり!!

新型コロナウイルスが発生してから約2年が経ち、未だに猛威を振るう新型コロナウイルス。

「不要不急」や「自粛」が呼び掛けられる中で「動かない」状況が続き、心身の機能が低下してしまう「生活不活発」になる人が増えています。そこで大切なのは「動く」ことですが、分かっていても「疲れのしな～」「めんどいな～」となり続かないこともあると思います。今回紹介するのは「テレビを見ながら」「歯を磨きながら」できる「～しながら体操」です。まずは日常に溶け込ませながら無理なく始めてみましょう!!

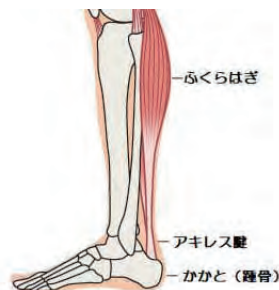
1 スクワット(ゆっくりしゃがみ込む運動)



①太ももの前の筋肉
②太ももの後ろの筋肉
③おしりの筋肉
を鍛えられます!!

足の中でも大きいこの3つの筋肉を鍛えることで、踏ん張る力が強くなります!

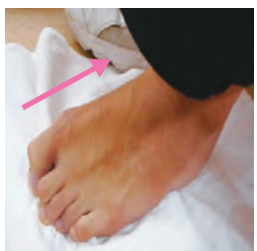
2 踵上げ体操(踵をゆっくり上げ下げする運動)



ふくらはぎの筋肉を
鍛えられます!!

この運動をする事で、前に倒れないように踏ん張る力が強くなります!ふくらはぎは「第二の心臓」と言われており、鍛えることで血流が増しむくみの予防や代謝の促進が期待されます!

3 足の指体操(タオルをたぐり寄せる運動)



足の裏の指を曲げる
筋肉を鍛えられます!!

この運動をする事で、ふらついた際の踏ん張る力が強くなります。

終わりに

足の筋肉は体全体の筋肉量の約7割と言われています。またその他の筋肉に比べて3倍も早く低下してしまうと言われていたようです!「～しながら体操」を取り入れて、丈夫な体づくりを目指しましょう!

リハビリテーション科 理学療法士 小曾納 諒

看護部だより

ストレスをためない暮らし方

ストレスは誰にでもありますが、ためすぎると心や体の調子を崩してしまうこともあります。



ライフスタイルは心の健康にも大切

生活習慣

ストレスと上手に付き合うには、まず毎日の生活習慣を整える事が大切です。

バランスの食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持する事が心の健康の基礎となります。



頭を柔らかくしよう

考え方

ストレスを感じているとき、私たちは物事を固定的に考えてしまうことがあります。例えば、「必ず、〇〇をしなければならない」と考えていて、それがうまくいかない時には強いストレスを感じるでしょう。

問題点や、良くない事ばかりに注目しがちになります。

そんな時、良くない事ばかりでなく、実際に出来ていること、うまくいっている事に注意を向けてみるのも良いでしょう。考え方や物の見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になります。



困った時は誰かに話してみよう

相談

困った時や辛いときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になる事があります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。

友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気楽に話せる人を増やしておきましょう。



看護部 看護補助者 旗野 方則

ワークサンプル幕張版 紹介



リハビリテーション科 作業療法士 籠宮 友紀

当院では復職・高次脳機能障害に対する評価・訓練としてワークサンプルを使用しています。ワークサンプルは**OA作業(5種類)**、**事務作業(4種類)**、**実務作業(4種類)**の13種類の項目から構成されています。

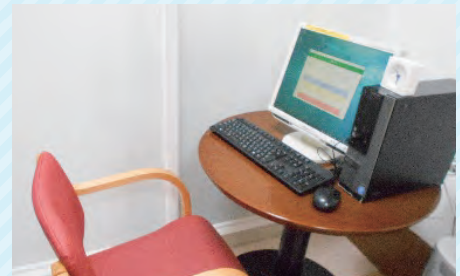
対象者の状況、好み、従事する予定の職務等に合わせて選択的に用いることができます。さらに、複数の作業からなる職務を想定し、いくつかのワークサンプルも組み合わせて実施することもできます。



患者様の復職に向けて課題を明確にし、効果的・効率的な職業リハビリテーションを提供しています。

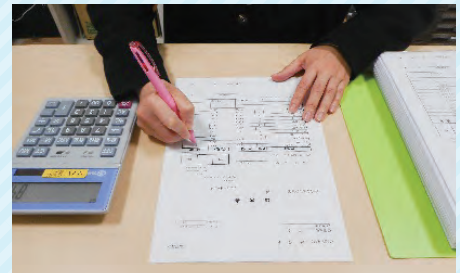
OA作業

数値入力、文章入力などのパソコンを使用した作業が中心となっています。主にパソコンを用いた業務をされる方を想定した訓練になります。



事務作業

数値チェック、物品請求書作成、ラベル作成などの紙面上での作業が中心となっています。



数値チェック

実務作業

ナプキン折り、ピッキング、重さ計測など手先や身体を使った作業が中心となっています。



ピッキング作業：指定された物品を棚から取り出していく作業です

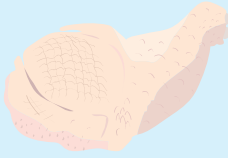



重さ計測

食品に含まれる脂質に要注意!

栄養科 管理栄養士 上野 裕衣

令和元年(2019年)国民健康・栄養調査において、脂質を摂り過ぎている人の割合が増えている事を示すデータが得られています。過剰摂取は肥満や心筋梗塞をはじめとする循環器疾患などのリスクが高まります。肉の脂身が多い部分や菓子類を控える事を心がけ、脂質の量と質を考えて摂取するようにしましょう。

豚バラ肉 (100g) 脂質35.4g	豚もも肉 (100g) 脂質10.2g	鶏もも肉皮付き (100g) 脂質14.2g	鶏ささみ (100g) 脂質0.8g
			
ショートケーキ1個 (100g) 脂質14.7g		ポテトチップス1袋 (100g) 脂質21.1g	

出典:日本食品標準成分表2020年度版(八訂)

薬局ひとくちメモ

薬剤科 薬剤師 大西 知子



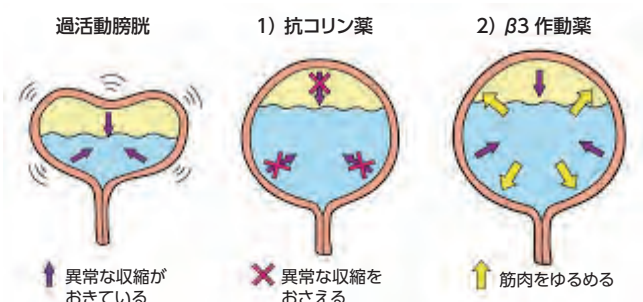
今回は過活動膀胱についてです。

- ①尿意切迫感(急な尿意、漏れそうで我慢できない)
- ②頻尿(日中8回以上)や夜間頻尿
- ③切迫性尿失禁(尿漏れ、急に尿をしたくなり、トイレまで我慢できず漏れる)

いずれかの症状があれば過活動膀胱が疑われます。原因としては神経因性(脳疾患、脊髄疾患など)と非神経因性(男性の前立腺肥大、女性の骨盤底筋の低下、生活習慣病による膀胱の血流障害など)に分けられます。

お薬は抗コリン薬(膀胱の収縮を抑える)・ $\beta 3$ 受容体作動薬(畜尿時の膀胱の拡張を促進する)・その他(フラボキサート・漢方など)があります。抗コリン薬は口渇や便秘などの副作用があり、閉塞隅角緑内障の患者さんには使用できません。前立腺肥大症がある場合も注意を要します。

薬物療法以外に水分・カフェイン・アルコールの摂取制限や膀胱訓練(少しずつ尿意を我慢する)・骨盤底筋体操なども有効なことがあります。





こもれび

看護補助者職場体験

【令和3年11月29日(月)・30日(火)】

看護補助者の職場体験を2日間行いました。

体験の内容は「排泄介助・入浴介助・シーツ交換・食事の準備・レクリエーション」等で毎日現場のスタッフがやっている業務を体験しました。

介護職員初任者研修の受講生の方方で、教科書で学んだことと実際携わってみると違い、ADL、介助動作、声掛け等での自立の為のリハビリ訓練、残存能力の利用、排泄アイテムのオムツのコスト一つに患者様の経済的負担まで考えて調整していること、また、スタッフ同士のコミュニケーションがスムーズに連携が取れていたのに感心したと振り返りでコメントを頂きました。

コロナ渦の中、見学のための施設が多かったが実際に体験できて良かったと話され、受け入れた私たちも今後活かしてもらえれば嬉しいです。

看護部 看護補助者 菊池 ふみえ



昼食用の副菜と甘味の提供

【令和4年1月4日(火)～】

職員の皆さんの栄養補給と昼食を楽しんでいただくため、副菜と甘味の各1品の提供が始まりました。

職員食の注文に関わらず食べることができ、からやまのからあげや日本一の焼き鳥、かつやのエビフライなど、ボリューム満点で職員からとても好評です！

総務課 中村 亜砂美



ホームページリニューアルしました! 【令和4年1月11日(火)】



これまで、求人に関する情報提供が多かったのですが、入院をご検討されている患者様や患者様のご家族に当院の取り組みについて情報提供をしていきたいと思っております。

何かご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

リハビリテーション科 理学療法士 辻村 和美



令和3年11月 ～令和4年2月 行事食

11月 秋の味わいご膳

11月の行事食は旬のさつまいもや大根を使用した「秋の味わいご膳」を提供いたしました。

中でも、さつまいもは風邪の予防や疲労回復、肌荒れに効果があるビタミンCを多く含んでいます。朝晩の冷え込みが厳しく体調を崩しやすい季節にはぴったりの食材ですね。

- ★赤飯
- ★鶏竜田のおろしがけ
- ★秋野菜の煮物
- ★すまし汁
- ★芋ようかん



12月 クリスマス

12月の行事食はクリスマスのちなみ、洋風の料理といたしました。今年はケーキの提供により、華やかなクリスマスメニューとなりました。

- ★ピラフ
- ★ハンバーグ
ホワイトソースがけ
- ★コールスローサラダ
- ★ミネストローネ
- ★ケーキ



12月 年越しそば

12月31日は大晦日にちなみ、年越しそばを提供いたしました。

- ★年越しそば
(エビ天)
- ★出し巻き卵
- ★ほうれん草の白和え
- ★フルーツポンチ



1月 おせち

新年、明けましておめでとうございます。1月1日はおせちを提供いたしました。季節の変わり目(五節句)に、無病息災を願って食べられるようになりました。五節句の中でも新年を迎える1月1日は特に重要な日とされ豪華な食材が使用されるようになったそうです。当院も種類豊富に提供させていただきました。

- ★お赤飯
- ★おせち
- ★すまし汁



2月 節分

2月の行事食のテーマは節分です。まだまだ寒さが厳しいため身体が温まるメニューとし、節分にちなんだ甘納豆をのせたデザートを提供いたしました。

- ★炊込みご飯
- ★すき焼き
- ★温泉卵
- ★味噌汁
- ★水ようかん



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、入退院に関わるご相談をお伺いし、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

雪の結晶

冬の曲によく出てくる雪は、昔から冬の代名詞として活躍してきました。着物の文様にも「雪輪」というボタン雪を図案化したものがあります。丸くて花のようにも見える図形が雪を意味しているなんて意外ですね。

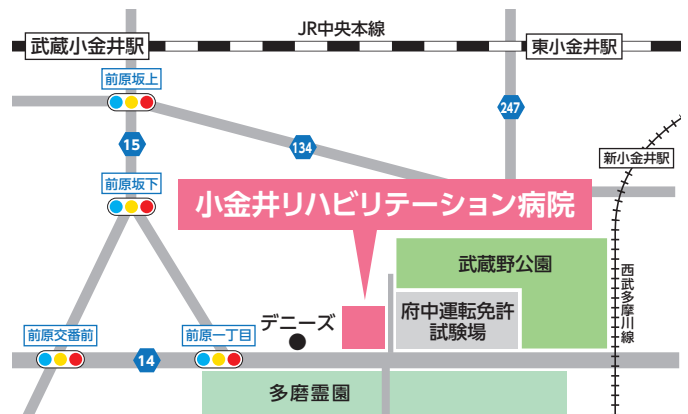
私は雪というと、雪の結晶のイメージがあります。コロナ禍前に家族でスキー場に行った時、コートの上に乗った雪の結晶の繊細さに感動したのを覚えています。関東では結晶を見る前に溶けてしまうことが多いので、観察するのはなかなか難しいですね。

雪が降ると雪かきをしないといけなかったり、交通機関が遅れたりして大変なことも多いですが時折雪の結晶に思いを向けると気持ちも和らぐかもしれません。

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 **40万円** (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。

