

# こもれび

Koganei Rehabilitation Hospital INFORMATION



手には**技術** 頭には**知識** 患者様には**愛**を

## Contents

- こもれびトピックス**  
前原町運動会 / 令和6年大忘年会 / 12月のキッチンカー / 防災訓練  
クリスマス会 / 令和6年11月～令和7年1月 行事食 / ちょっと一息  
看護部だより
- 変形性膝関節症とは**  
リハビリコラム
- 3Dプリンターを導入しました!**  
栄養科コラム
- 春野菜について**  
薬局コラム
- 薬局ひとくちメモ**
- 医療連携室から**
- むすびプロジェクト**





こもれび

## 前原町運動会 【令和6年11月3日】

第60回前原町連合運動会にリハ科から14名、看護部から2名、総務課から1名参加しました。昨年度は5チーム中5位であったため、リベンジに燃えておりました。100・1000m走、町内対抗リレーや風船割り走、子供と参加出来る宝探しや玉入れ等、多くの種目に参加してきました。結果としては、3位と健闘しましたが、やや悔しさが残りました。運動会を通じて地域の方との交流を図ることができ、有意義な時間を過ごすことが出来ました。また、来年度は1位を目指して、日々チームワークを高めたいと思います。 リハビリテーション科 高木



## 令和6年大忘年会 【令和6年12月18日】

12月18日(水) ホテルエミシア東京立川にて年末恒例の大忘年会が開催されました。感染対策により、外部の方をお招きすることはできませんでしたが、日々の疲れを癒し多職種で交流できるより良い場だったと感じました。

毎年恒例の余興や大抽選会、蒲池健一先生によるじゃんけん大会も大いに盛り上がりました。来年も引き続き、皆様楽しんでいただける大忘年会を開催していきたいと思います。

総務課 船田



## 12月のキッチンカー 【令和6年12月18日】

2024年最後のみんな大好きキッチンカーは「秘伝スープが旨い 大判焼豚 とんこつ醤油ラーメン」でした! 身も心もお財布も冷え切った年の瀬のお昼、あったかくてリーズナブルなラーメンをお腹いっぱい食べてフルチャージすることができました。

キッチンカー広報担当(※非公式)として、どんどん食べて魅力を拡散していきます。2025年もよろしく願い致します。

医療連携室 福水



## 防災訓練 【令和6年12月19日】

令和6年12月19日木曜日院内にて防災訓練を行いました。職員の協力のもと無事終えることはできましたが、役割や進行には課題が残る部分もあったかと思われます。実際の災害が起きた際に備え、円滑に動ける訓練を今後は行ってきたいと思います。

ご協力頂いた皆様ありがとうございました。  
総務課 船田





## クリスマス会 【令和6年12月24日】

12月24日、5階病棟にて、クリスマス会を開催しました。

医師、事務員さんのバイオリン、フルート演奏、患者様（オペラ歌手）によるピアノの弾き語り、音楽に合わせてリハビリ体操、病棟スタッフによるハンドベルの演奏と患者様、スタッフでの合唱。患者様、ご家族様も一緒に参加することで有意義な時間を過ごすことができました。次回もイベントの内容を充実させ、もっと楽しんでいただけるようにしていきたいと思えます。

看護部 看護補助者 國吉



### 11月行事食

#### 牛すきあったかご膳

北国からは雪の便りも届き、冷気にも身の引き締まる季節となりました。11月の行事食は、身体も心も温まるよう旬の野菜を使用した「牛すきあったかご膳」を提供いたしました。



- ★ご飯
- ★牛すき焼き
- ★温泉卵
- ★松茸麩のすまし汁
- ★抹茶パフェ



### 12月行事食

#### クリスマス

本日の行事食はクリスマスメニューといたしました。ビーフシチューやケーキは、普段提供することがないため多くの患者様に喜んでいただくことが出来ました。



- ★エビピラフ
- ★ビーフシチュー
- ★シーザーサラダ
- ★オニオンスープ
- ★ダブルベリーのショートケーキ



### 1月行事食

#### おせち御膳

新年、明けましておめでとうございます。当院でも新年を感じていただけるように、本日はおせち料理を提供いたしました。節といわれる季節の変わり目ごとに、豊作を感謝して神様にお供え物をした「節供」に由来しています。お供え物として作物で作った料理が、おせち料理の始まりと言われています。



- ★お赤飯
- ★すまし汁
- ★おせち御膳



## ちょっと一息

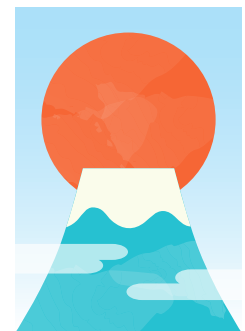
### 富士山の日

2月23日は富士山の日と制定されているそうです。3月から5月にかけては春霞がかかりやすいため、雪化粧をした富士山を望むにはちょうどよい季節なのでしょう。

寒い今の季節だからこそ、空気が澄み、一段ときれいに見えるように感じる富士山。小金井リハビリテーション病院からも雄大な富士山の姿を見ることができます。朝の清々しい空気の中、昼の日が高い中、夕焼け空の中、1日の中でも様々な姿を見せてくれています。

忙しい毎日の中で、遠くを眺めて一息つく時間をもってみてはいかがでしょうか。

医事課 笹子



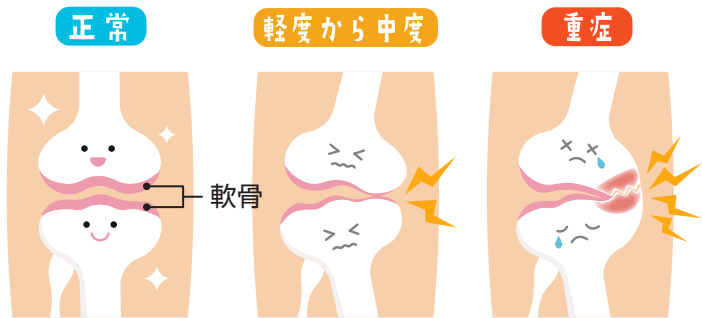
# 看護部だより

## 変形性膝関節症とは



変形性膝関節症とは、加齢・肥満・筋力低下などのきっかけにより、膝関節の軟骨が少しずつ減り、歩行時に膝の痛みが出現する病気です。

主な病状は、膝の痛み・腫れ・水がたまり平地での歩行は大丈夫でも正座や階段の昇降が困難になり悪化すると、安静時にも痛みがとれず変形が目立ち歩行が困難になります。



### 膝に良い食べ物

ウナギ、干しエビ、オクラ、きのこ類、アボカドなど



### 初期の治療法

膝周囲の筋力体操・痛み止めの内服・ヒアルロン酸の関節内注射など

### 適正体重にする

膝関節は股関節のつなぎめであり、体重が重ければ重いほど、膝関節にかかる負担が高くなります。歩いているだけでも、膝関節には体重の3~4倍の負担がかかると言われています。ウォーキングなどの適度な運動と食生活の見直しも大切です。



### 階段の利用を減らす

「階段の昇り降りは健康に良いのでは？」という意見もありますが、階段の昇降時には体重の5~8倍の負荷が膝関節にかかります。膝関節の安定性が乏しい場合は、階段の昇降を最小限にするのも予防になります。

また、自宅や職場環境などで変えることが難しい習慣もあります。それについては、身体の状態を説明して職場や家族で相談し、協力してもらうことも必要になります。

変形性膝関節症は決して高齢者だけでなく、若年の足を酷使する職業やスポーツ選手も発症することがあります。

何歳になっても自分の足で歩行できる体づくりを心掛けましょう。

看護部 看護補助者 佐藤

# 3Dプリンターを 導入しました!

リハビリテーション科 高田・勝俣

リハビリテーション科では、患者様一人ひとりに合った自助具を作るために、3Dプリンターを導入しました。

自助具は身体的な障害や高齢に伴う動作の制限を補助し、できる限り自立した生活ができるようにサポートする道具です。高齢化の影響もあり介護やリハビリの現場では重要性が年々高まっています。しかし、「市販品では利用者に合わない」「必要なものが高額すぎる」という声も聞かれます。

そんな課題を解決する技術として注目されているのが3Dプリンターです。従来のプリンターが二次元の紙にインクで印刷するのに対し、3Dプリンターは材料の層を一つずつ積み重ねていくことで、立体的な形状を造形することができ、患者様のニーズにあったものが提供可能になりました。

当院では導入後に早速、車椅子の延長レバー、カップホルダー、歩行器のカップホルダーを作成しました! 今までスタッフが手作りしていましたが、手作りの手間も省け、ジャストサイズのものが完成しました!

また、アルコール清拭もできるため感染対策も万全です!

これからもこの3Dプリンターで患者様の生活の助けとなるような自助具を生み出していきたいと思っております!



導入前



安定性にかけ溢れてしまうことも



安定性にかけ溢れてしまうことも



長く使用していると折れてしまう

導入後



ジャストサイズで安定!



ジャストサイズで安定!



もう折れません!!

# 春野菜について

栄養科 牧

春は新しい生命が芽吹く季節であり、旬の食材が豊富に揃います。春野菜には、タケノコ、菜の花、ふきのとうなどがあり、それぞれに独自の栄養素が含まれています。

## タケノコ

タケノコは低カロリーでありながら、食物繊維やミネラルが豊富で、ダイエットにも適しています。さらに、タケノコに含まれるグルコマンナンは、血糖値の上昇を抑える効果があるとされています。



## 菜の花

菜の花は、ビタミンCやカロテンが豊富で、免疫力を高める効果があります。また、抗炎症作用もあり、春先のアレルギー対策にも役立つでしょう。



## ふきのとう

ふきのとうは、特有の苦味が特徴ですが、これには肝機能を助ける成分が含まれており、春のデトックスに最適です。



旬に食材を楽しむことは、体に良い影響を与えることが期待されているため、ぜひこの季節ならではの味覚を楽しんで下さい。

薬局コラム

# 薬局ひとくちメモ

薬剤科 有永



今回は“痩せホルモン”といわれている『GLP-1』についてです。

『GLP-1』という名前を自由診療の『痩せる薬』としてSNS等で見かけた事がある方もいるのではないのでしょうか？

GLP-1は誰もが持っているホルモンです。主な役割は食後の血糖値を下げるためにインスリン分泌を促す事ですが、食べた物の胃からの排出を遅らせるため空腹を感じにくくする作用などもあります。

このGLP-1を補うため製剤化されたものが2型糖尿病の薬として広く使われています。

GLP-1は薬からだけではなく食品でも分泌を促してくれる物があるので紹介します。

- タンパク質 (鶏肉、大豆製品、卵など)
- 食物繊維 (玄米、さつまいも、海藻、ゴボウなど)



食べる順番を食物繊維→タンパク質→炭水化物にし、よく噛んでゆっくり食べる事もGLP-1の分泌促進に効果的だと言われています。

健康のためにもぜひ意識してみてください。

## 医療連携室から

医療連携室は現在、看護師4名、社会福祉士の資格を持つ医療ソーシャルワーカー9名、理学療法士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**



## むすび プロジェクト



「むすびプロジェクト」は当グループのリハビリ病院を退院された患者様が、その人らしく生きいきと生活していただけるよう、支援するための取り組みです。今回はその取り組みのひとつをご紹介します。

### 第3回 むすびプロジェクト研修会 「その人らしさを支えるチームアプローチ」開催

令和6年8月2日、第3回むすびプロジェクト研修会が開催されました。カマチグループリハビリテーション関東統括本部長である稲川利光先生と、小金井リハビリテーション病院の作業療法士である村上直也さんが講師を務め、リハビリテーション科631名、看護師130名、事務部75名、連携室44名、ケアワーカー29名、薬剤科18名、栄養科16名、総数943名のグループ病院職員が参加し、チームアプローチに関する知識を深めました。



▲ たくさんの方にご参加いただきました。

今回は入職1~3年目の職員を対象に開催しました。退院後に患者様が自分らしく生活できることを見据え、多職種が連携し専門性を活かした支援を提供する必要があると学びました。研修会で得た知識を活かし、退院支援の質の向上に取り組んでまいります。



▲ 稲川利光先生と村上直也さん



病床数  
**221**床

新所沢駅から徒歩**10**分  
2023年

**11月25日(土)**

**新規開院**



社会医療法人社団 埼玉巨樹の会

**所沢美原総合病院**

〒359-0045 埼玉県所沢市美原町2丁目2934-3

お問い合わせ

**04-2997-8199**

■ 所沢美原総合病院HP <https://tmgh.jp/>



つながるチカラ  
学校法人  
巨樹の会

未来の健康を  
守るのは、  
**私だ。**

看護学科  
SCHOOL OF NURSING

理学療法学科  
REHABILITATION / PHYSICAL THERAPY

作業療法学科  
REHABILITATION / OCCUPATIONAL THERAPY

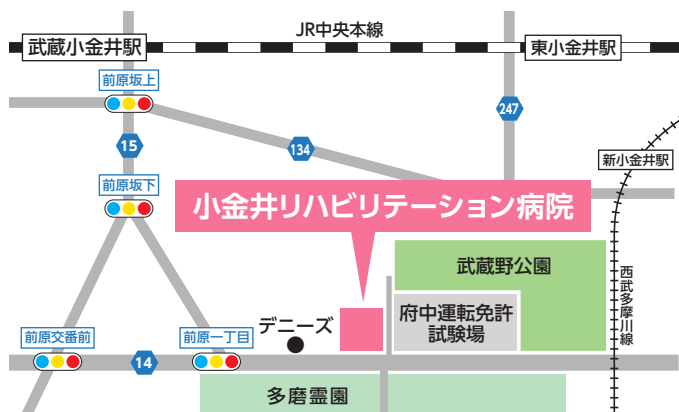


健康な未来を  
**令和健康科学大学**  
REIWA HEALTH SCIENCES UNIVERSITY

〒811-0213 福岡市東区和白丘2丁目1番12号  
TEL 092-607-6701 (代表) FAX 092-607-6740  
HP: <https://www.rhs-u.ac.jp/>  
入試・広報専用 TEL 0800-888-0053



**小金井リハビリテーション病院 アクセスマップ**



医療法人社団 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



リハビリテーション科  
Instagram



KOGANEI REHA