

こもれび

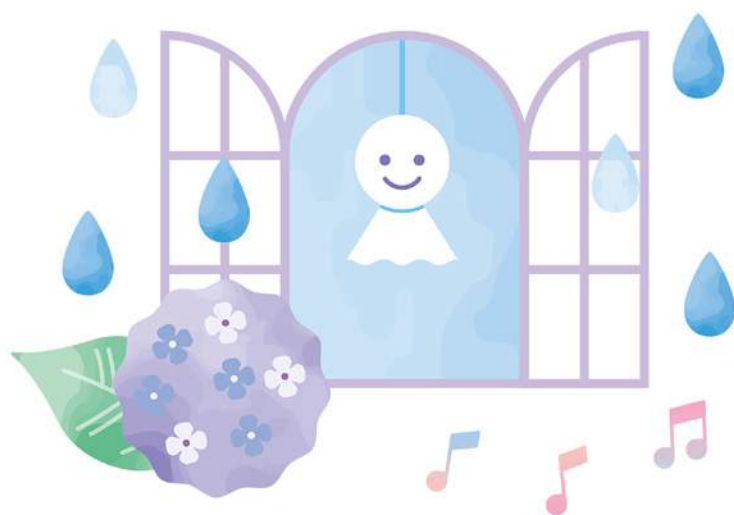
Koganei Rehabilitation Hospital INFORMATION



手には**技術** 頭には**知識** 患者様には**愛**を

Contents

- 入職式・新入職紹介
看護部だより
- スマホ認知症
リハビリコラム
- 新入職者研修プログラム
栄養科コラム
- 夏バテについて
薬局コラム
- 薬局ひとくちメモ
- こもれびトピックス
令和7年3月～令和7年5月 行事食
- むすびプロジェクト
- ちょっと一息
- 医療連携室から



令和7年度

入職式

当院にて、令和7年度入職式が執り行われました。今年はリハビリテーション科36名、看護部3名、栄養科1名の新入職者を迎えました。

今年度も新型コロナウイルス感染対策のため、マスクの着用、換気を行いながらの入職式となりましたが、たくさんの新しい仲間を迎えることができ、大変嬉しく思います。

患者様によりよい医療を提供できるよう、職員一丸となって精進して参ります。

総務課 中村



新入職紹介



看護部
看護師 檜垣

4階病棟に配属となり1か月が経ちました。

回復期病棟での勤務は経験がないため日々業務でご迷惑をおかけすることがありますが、看護師だけでなく他職種の先輩方のご助言を受けながら患者さまに関わることが出来ています。

これからも医療チームの一員として早く現場に貢献出来るよう日々精進していきたいと思っております。



看護部
看護補助者 藤崎

この度、看護補助者として入職しました、藤崎と申します。

これから、患者様に寄り添い、丁寧なケアを心掛け、患者様の入院生活の力となり、皆様のお役に立てるよう、日々、努力して参ります。

「手には技術 頭には知識 患者様には愛を」

これから、どうぞよろしくお願いたします。



栄養科
管理栄養士 内藤

愛媛県出身です。管理栄養士としては今まで療養病棟、ホスピス、介護医療院など終末期医療での経験が長く、リハビリ病院での勤務はこちらが初めてになります。

趣味はジブリ映画鑑賞です。一番好きな映画は「となりのトトロ」です。セリフは全部覚えています。一番好きなシーンは、カンタがサツキに「ん!!」と言って傘を渡すところです。



リハビリテーション科 理学療法士 吉浦

2階病棟で理学療法士として勤務している吉浦です。

まだ分からないことばかりで不安もありますが、新人研修が充実しており、日々成長を実感することが出来ています。またプリセプター制度もあり、質問しやすく安心して仕事に取り組むことが出来る環境です。

1日でも早く先輩方のような信頼感のあるセラピストになれるように努力していきたいと思えます。



リハビリテーション科 理学療法士 戸澤

3階病棟で勤務している理学療法士の戸澤です。入職後、先輩方から丁寧にご指導いただきながら、同期と切磋琢磨しています。また、患者様との関わりの中で、この仕事のやりがいや、自身の成長を改めて感じることができています。これからも一歩ずつ成長し、患者様やご家族様に信頼される理学療法士を目指して努力していきます。



リハビリテーション科 理学療法士 梅田

4階病棟で理学療法士として勤務している梅田と申します。入職してから約1ヶ月が経ちました。まだまだ未熟な点、分からないことも多い状況ですが、分からないことがあればすぐに先輩方に聞ける環境が整っているため安心して働いています。今後は知識・技術の習得に励み、患者さんが楽しいと思えるリハビリが提供できるように精進していきたいです。



リハビリテーション科 作業療法士 亀井

4月から2階病棟で作業療法士として勤務している亀井です。

入職から1ヶ月が経ち、リハビリではまだまだ不安を感じていますが、充実した研修、OJTや頼もしい先輩方の指導のもとやりがいのある毎日を過ごしています。

これからは小金井リハの一員として周りから信頼されるOTを目指していきます。



リハビリテーション科 作業療法士 佐藤

4月より3階病棟に配属されました。作業療法士の佐藤です。

入職当初は不安も多く、責任の重さに戸惑うこともありましたが、それでも優しい先輩方に支えていただきながら、少しずつできることが増えていき、将来の自分の仕事のイメージができるようになりました。

これからも知識や経験を積み重ねていき、成長できるように頑張りたいと思えます。

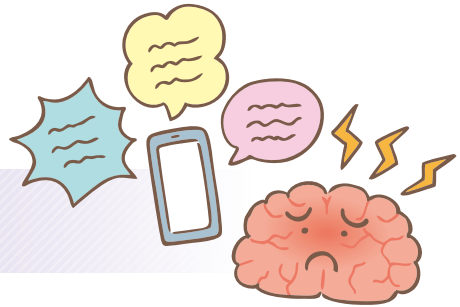


リハビリテーション科 言語聴覚士 上月

4階病棟で言語聴覚士として配属されました上月です。異業種から転身し、患者様お一人お一人と向き合う仕事の奥深さに、改めて身の引き締まる思いです。臨床では先輩方の温かく心強いご支援を受けながら、右往左往しつつ新鮮な気持ちで日々格闘中です。患者様に最適なリハビリとは何かを問い続け、最善を尽くしていく所存です。

看護部だより

スマホ認知症



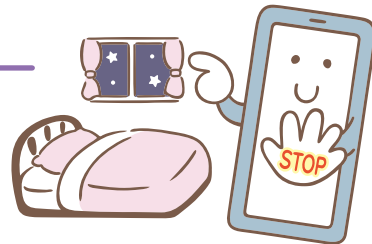
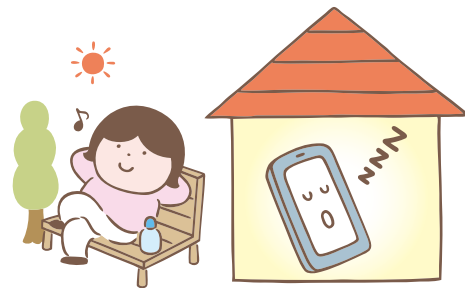
スマートフォンが生活に欠かせない時代になっている中、「スマホ認知症」と呼ばれる症状に悩む人が増えています。

スマホ認知症は、スマートフォンの使用により、脳が疲労し、認知症と似た症状が出ている状態です。物忘れや集中力、記憶力、創造力、実行力の低下、情緒不安定、体調不良などの症状が出てしまい、そのまま放置していると日常生活で大きな影響が出る可能性があります。



スマホ認知症にならないためにできること

- スマートフォンの使用時間を見直す
- スマートフォンに頼り過ぎない
- デジタルデトックス*を行う
- 直接的なコミュニケーションを重視する
- 良質な睡眠をとる



日々の生活を見直し、スマホ認知症にならないように気をつけましょう。

※デジタルデトックスとは

スマートフォンなどのデジタル機器から離れて、心身の疲労を回復すること。デジタルデトックスをすることで、脳疲労の回復だけでなく、睡眠や仕事、勉強の質の向上も期待できます。

看護部 看護補助者 内田

新入職者 研修プログラム

リハビリテーション科 作業療法士 小俣

皆様こんにちは。

この春、リハビリテーション科ではPT24名、OT11名、ST1名の総勢36名の新入職者を迎え入れました。

当院では、新入職者の臨床デビューの不安を軽減するため、研修体制を設けています。入職して2ヶ月間は、新人研修プログラムが豊富な期間です。内容は、座学研修20時間以上、実技研修40時間以上、OJT200時間で実際に臨床現場に携わりながら受講していきます。

また、6月以降は合同研修と職種別研修があり、より専門的な知識や技術の取得を図り、患者様の回復を実践できるように1年間を通して教育をしていきます。講師は先輩のリハビリスタッフが担当します。実際の臨床現場を想定しながら、真剣に受講している姿や、和気あいあいと実技を行う姿もあり、とても活気のある研修です。

リハビリテーション科全体で新入職者の成長をサポートしていきます！



夏バテについて

栄養科 牧

夏バテは、暑さや湿気による体力の消耗や自律神経の乱れが原因で、食欲不振や倦怠感、消化不良などの症状が現れる状態です。暑い環境では、体は汗をかいて体温調節を行いますが、その過程で多くのエネルギーやミネラルを消耗します。そのため、適切な栄養と水分の補給が大切になります。

適切な栄養

適切な栄養補給には、消化吸収の良いタンパク質やビタミンB群を含む食品（豚肉、鶏肉、魚、卵等）、夏野菜（きゅうり、トマト、ナス等）などを積極的に摂りましょう。



水分補給

また、汗で失われた水分とミネラルも補給が必要ですが、水分補給の際に経口補水液を利用すると、より効率的に水分とミネラルが補給されます。自分で経口補水液をつくることもできるので、調べてみても面白いかもしれません。

また、冷たい飲み物や冷房の効いた場所に長時間いると自律神経が乱れるため、適温の食事や飲み物を選び、体を冷やし過ぎないことも大切です。

薬局ひとくちメモ

薬局コラム

薬剤科 篠崎

季節や環境の変化で入眠まで時間がかかってしまうという方は多いと思います。

今回はこの数年で睡眠薬の話です。

デエビゴやベルソムラなどの新しいタイプの睡眠薬は脳内の目を覚ましている状態を維持するオレキシンという神経伝達物質の働きを抑えて、覚醒状態から睡眠状態へ移行させます。オレキシンは変動する物質で、日中増加して夜間は減少しています。なお、認知機能への影響が少なく筋肉を緩める作用もみられないとされているので、ふらつきや転倒といったリスクが低く、今までの睡眠薬（ベンゾジアゼピン系など）の強い副作用である依存性やお薬に対する抵抗がつかないので安心して利用できます。

また、ベッドに入ったら、仰向けに寝てリラックス。顔→肩→腕→胸→足の順に力を抜きゆっくり息を吐くことに集中してみましよう。

睡眠は大切です。気になる方は相談しましょう。



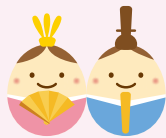


3月 行事食 ひなまつり

少しずつ暖かくなり春らしさを感じられる頃となりました。3月の行事食はひな祭りをテーマとしました。



- ★ちらし寿司
- ★筍と鶏肉の煮物
- ★茶碗蒸し
- ★桜もち



4月 行事食 春の味わいご膳

やわらかな春風に心華やぐ季節となりました。春を感じられる味わいご膳を提供しました。



- ★筍ご飯
- ★天ぷら盛り合わせ
- ★春キャベツのお浸し
- ★清汁
- ★いちごのロールケーキ



5月 行事食 大人のランチプレート

木々を渡る風もさわやかなころとなりました。5月の行事食はこどもの日にちなみ、大人も楽しめるランチプレートといたしました。



- ★オムライスプレート
(オムライス、ハンバーグ、グリル野菜)
- ★コンソメスープ
- ★コーヒーゼリー



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4回 むすびプロジェクト研修会 | 看護師が同行する家屋調査から退院後の生活支援を考える

2025年2月に第4回むすびプロジェクト研修会が行われました。原宿リハビリテーション病院の回復期リハビリテーション看護師 小林副師長が『看護師が同行する家屋調査から退院後の生活支援を考える』をテーマにした講演に総勢1000名のグループ病院職員が参加しました。私たちは、実際の家屋調査の事例を通じて、看護師が積極的に関わることで、より良い生活支援ができることを改めて実感しました。退院後も安心して暮らしていただくためには、お一人おひとりの生活環境に合わせたサポートが大切です。

家屋調査で得られた情報をもとに、安全で快適に過ごせる環境を整えるお手伝いをする事で、患者さんやご家族の不安を少しでも和らげられればと思っています。

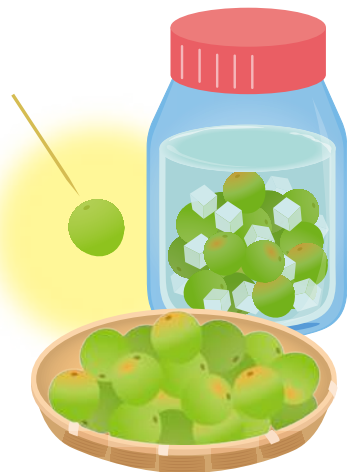
むすびプロジェクトでは、これからもこうした取り組みを大切にしながら、皆さんの暮らしに寄り添った支援を続けてまいります。



ちょっと一息 | 梅仕事

6月になると梅雨入りの前に青梅が店頭に出回りはじめます。この時期に梅を使った保存食を作ることを「梅仕事」といいます。最近では自宅で梅干を作ることはあまりないかもしれませんが、梅シロップや梅酒なら手軽に作ることができます。梅と同量の氷砂糖を重ねていくだけの梅シロップも、ご家庭によって梅を凍らせてから作ったり酢を使ったり、はちみつを入れたりと様々な作り方があるようです。いろいろな作り方を試して、自分だけの味を作ることができるのも梅仕事の楽しいところ。できあがって味見する時を楽しみに、梅仕事に励んでみてはいかがでしょうか。

医事課 笹子



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を送れるよう、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)

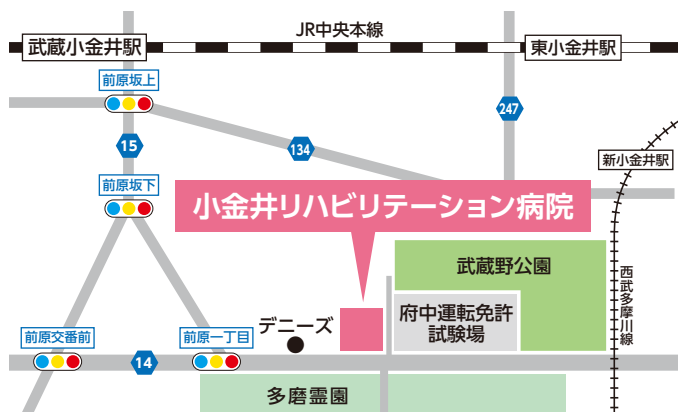
小金井リハビリテーション病院 医療連携室

TEL 042-316-3100

FAX 042-316-3222



小金井リハビリテーション病院 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



リハビリテーション科 Instagram



小金井リハビリテーション病院

検索