COMOREBI

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**
  大忘年会 ／ メンタルサポーター研修 ／ 餅つき ／ 後期防災訓練
  院内旅行 ／ 行事食 ／ ちょっと一息
- 看護部だより
  □ **和月風名って?**
- リハビリコラム
  □ **回復期セラピストマネージャーの認定を受けました**
- 栄養科コラム
  □ **食事でできる、毎日の脳ケア**
- 薬局コラム
  □ **お薬一口メモ**
- □ **医療連携室から**
- □ **むすびプロジェクト**

Koganei Rehabilitation Hospital こもれび

こもれびトピックス

大忘年会 【令和7年12月10日】

ホテルエミシア東京立川にて大忘年会が開催されました。
今年は、余興としてバンド演奏が披露され、例年以上に大いに盛り上がる忘年会となりました。大抽選会では豪華な賞品が揃い、会場は終始笑顔と歓声に包まれていました。また、美味しいお料理をいただきながら、職員同士がコミュニケーションを深める貴重な時間を過ごすことができました。

総務課　中村

メンタルサポーター研修 【令和7年12月10日】

2025年7月から12月まで計6回東京品川病院にて実施されたカマチグループメンタル推進室主催のメンタルサポーター研修に当院から理学療法士3名、作業療法士1名、社会福祉士1名の5名が参加させて頂きました。
カウンセリング技法を学び、ロールプレイを実施しながら、自身の抱える「生きづらさ」の原因や認知の歪み、課題の分離を意識することで公私ともに人間関係のストレスが軽減したように感じています。サポーターの今後の活動は横索中ではありますが当院で働く仲間のメンタルヘルスを保てるよう活躍していきたいです。

医療連携室　MSW　福水

餅つき 【令和8年1月15日】

初めて院内で餅つきを実施しました。
東部冷熱さんや地域の和菓子屋さんにご協力をいただき、無事に開催することができました。つきたてのお餅は大変美味しく、職員からも大変好評でした。笑顔あふれる和やかな時間となり、地域とのつながりを感じられる貴重な機会となりました。

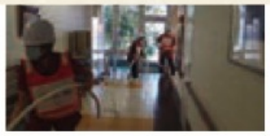
総務課　船田・中村

不在者投票 【令和8年2月5日】

院内にて第51回衆議院選挙及び最高裁判所裁判官国民審査の不在者投票を行いました。
選挙日程が急な事もありましたが、入院患者様の希望者は多く、投票に対しての意欲・関心が高いと感じました。また、事前準備は大変でしたが、職員の皆様にも助けてもらいながら無事終えることが出来ました。
ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

総務課　船田

後期防災訓練 【令和8年2月13日】



院内にて夜間を想定した防災訓練を行いました。
火元病棟を伏せ、防災監視盤や館内放送で知らせる突発的な訓練でしたが、昨年より、円滑な消火・避難活動、防災本部への報告が行えたと思います。
実際の災害が起きた際に備え、今後も様々な状況を想定した訓練を行っていきます。
ご協力頂いた皆様ありがとうございました。

総務課　船田

院内旅行

12月2日、同期4人で東京ディズニーランドに行ってきました。ディズニーならではのグルメをたくさん食べて、お腹も大満足でした。普段とは違う環境で過ごすことで、リフレッシュできたし、同期との仲もさらに深まりました!また行きたいです!

リハビリテーション科
作業療法士　高田

11月21日、府中にある「叙々苑」に行ってきました。
コース料理をゆっくり堪能し、とにかく楽しい話題で大盛り上がり。笑って、食べて、あっという間の時間でした。リフレッシュできたため、業務にしっかり取り組んでいきます!

リハビリテーション科　理学療法士　塚原

11月行事食 冬のあったかご膳

北国からは雪の便りも届き、冷気に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　★すき焼き　★温泉卵
★すまし汁(松茸麸・三つ葉)
★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

12月31日行事食 年越しそば

本日の行事食は年越しそばといたしました。
豪勢なエビの天ぷらがのった年越しそばを多くの患者様に喜んでいただけました。

★年越しそば　★出し巻き卵
★ほうれん草の白和え
★フルーツポンチ

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。

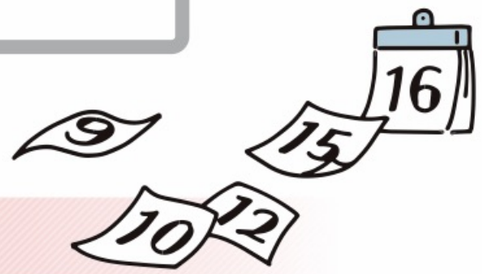
★お赤飯
★すまし汁
★おせち御膳

ちょっと一息 桜の季節

3月に入り、桜の便りが届く季節になりました。
小金井リハビリテーション病院の周りにも武蔵野公園や野川公園など、お花見を楽しめる公園がたくさんあります。小金井公園や、小金井桜の名で知られている玉川上水の桜並木も有名です。お花見に行くことが難しいときには、身近な桜を探すのも楽しみのひとつ。いつも通っている道でも桜の季節になるとはっとさせられる、そんな経験が誰しも一度はあるのではないでしょうか。病院の隣にある府中運転免許試験場にもたくさんの桜が咲き、病棟からもお花見を楽しむことができます。いろいろな所で桜に出会えるのは日本ならではの光景ですね。

医事課　笹子

看護部だより



和月風名って？

「和月風名」とは、いわば「日本の季節を言葉に閉じ込めた旧暦のニックネーム」です。現代のカレンダーでは１月、２月と番号で呼びますが、昔は月の移ろいを景色や暮らしぶりで感じ取り名付けてきました。

現在の暦でも使用されることがありますが、旧暦は月の満ち欠けを基準にしていたため現在の季節感とは１～２か月ほどのずれがあります。それでも呼び名には当時の空気が息づいています。

１月の「睦月（むつき）」は、正月に親族や仲間が集い、睦び（親しくする）合う月。２月の「如月（きさらぎ）」は、寒さが残って衣を重ねる衣更着（きさらぎ）から来たという説。３月の「弥生（やよい）」は木草弥生い茂る（きくさいやおいしげる：草木が芽吹き生い茂っていく）に由来すると言われる月…。語源は諸説ありますが、どれも季節を味わう感性が滲む呼び名です。

４月以降も１２月まで各月にそれぞれ用意されており、一年の景色を言葉でなぞる小さな手掛かりになります。今月の月名をふと口にしてみたり、「和月風名」を道しるべに季節の気配を拾って楽しんでみてはいかがでしょう。

看護部　看護補助者　中島

リハビリコラム

回復期セラピストマネージャーの認定を受けました

リハビリテーション科　理学療法士　谷崎

この度、皆様のご協力を得て回復期セラピストマネージャーの認定を受けることができました。久しぶりの座学の研修に、はじめは心配だらけでしたが今だからこそ再認識できる、セラピストとして重要な“マインド”を学ぶことができました。特に、回復期リハビリの歴史や日本での成り立ちに関しては考えさせられるものがありました。

今、自分がやっていることが『本当に正しいことなのか』『もっと患者さんのためにできることがあるのではないか』『回復期リハビリテーションとして求められるものに、充分答えられているのか』『目の前の患者や機能回復だけに目が行きがちで、その先にある患者さんの人生まで考えられているのか』そんな気持ちにさせられました。

さらにグループワークで意見を交わした、他病院のセラピストと気持ちの共有ができたことで、少し肩の荷が降りるような気持ちにもなり、さらに自分の力になることを初めて感じることができました。回復期リハビリテーション病棟として、今だけではなくこれからの患者さんの人生を抱える気持ちで今後も関わっていきたいと思います。

栄養科コラム

食事でできる、毎日の脳ケア

栄養科
管理栄養士　網代

近年の研究で、食後に血糖値が急に上がったり下がったりする「血糖値スパイク」が、将来の認知機能の低下に関係する可能性があることがわかってきました。血糖値の大きな変動は、血管や脳に負担をかけることがあり、日常生活のちょっとした積み重ねが将来の健康に影響することも考えられています。

血糖値スパイクは糖尿病と診断されていない方でも起こることがあり、甘いものや白米、パン、麺類などを単独で多く食べた場合に生じやすいとされています。予防のためには、主食・主菜・副菜をそろえ、野菜やたんぱく質を組み合わせて食べることが大切です。また、食べるペースをゆっくりにし、よく噛むことも血糖値の急上昇を抑える助けになります。毎日の食事を少し意識するだけで、脳や体の健康を守る一歩となります。

薬局コラム

お薬一口メモ

薬剤科　薬剤師　篠﨑

生活習慣病で１番に思いつくのは高血圧ではないでしょうか。加齢や生活習慣によって進行する自覚症状がない疾患です。しかし、放置すると致命的な合併症を引き起こすリスクがあります。対策としてほとんどの人は「減塩」と答えますが、高血圧は生活習慣が大きく影響します。①「食べ過ぎ」「塩分過多」「欠食」、②「運動不足」「活動量」、③「飲酒」「喫煙」「睡眠不足」「ストレス」を意識しましょう。

1 スパイスや香味野菜による「香り、辛みづけ」は、減塩で物足りなくなった味を引き締め、風味を引き立てるのに効果的だと言われています。

2 毎日のストレッチ、定期的なウォーキング、水泳、サイクリング、もう少し頑張れそうなら適度な筋力トレーニングをしましょう。血管の柔軟性を高め自律神経を整えてくれます。
＊無理は禁物です。

3 窓を開けて朝日を浴びる。休養をとる。深呼吸をする。入浴や睡眠前の時間を楽しみましょう。

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（医療ソーシャルワーカー）10名、理学療法士1名が在籍し、患者様と地域をつなぐ窓口として活動しています。

患者様やご家族様が安心して入院生活を送れるよう、入院や退院に関する心配事の相談をお受けしています。また、必要に応じて介護保険制度等の福祉サービス、利用できる施設の情報をご紹介し、地域の様々な機関と協力し、皆様をサポートしています。

わからないことがありましたら、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

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さんが、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いたします。

第5回 むすびプロジェクト研修会

ケアマネジャーの視点とケアプラン作成のプロセスを学ぶ

令和7年8月4日、東京品川病院にて第５回むすびプロジェクト研修会を開催しました。現地会場とZOOM合わせて関東カマチグループ職員725名が参加し「ケアマネジャーの視点とケアプラン作成のプロセスを学ぶ」をテーマに、ご講演いただきました。講義では『ケアマネジャーは患者さん本人よりも家族と関わる時間が長く、どうしても家族の介護負担を優先的に考えてしまう。このため病院スタッフの目線で患者さんの声を聞き、私たちに届けてほしい』という具体的なアドバイスも頂けました。また『患者さんの10年後20年後、どう最期を迎えるのかまで考え、長期的な視点で支援内容を検討している』といったお話もあり、退院後に長く続いていく生活期を見据えた退院支援の大切さを感じました。今回の研修を活かし、ケアマネジャーと我々病院スタッフにて情報共有を積極的に行い、質の高い退院支援に努めていきたいと思います。

▲ あおぞらの里 馬橋ケアプランセンター
主任ケアマネジャー 小柳淳弥氏

新所沢駅から
徒歩□分

病床数
221床

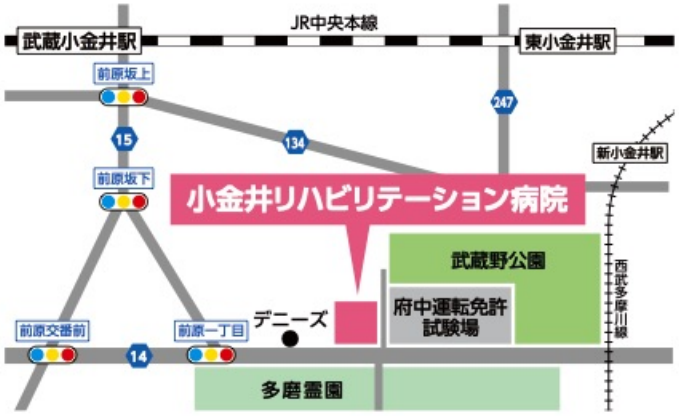
社会医療法人社団 埼玉巨樹の会
所沢美原総合病院
〒359-0045 埼玉県所沢市美原町2丁目2934-3

お問い合わせ
04-2997-8199
■ 所沢美原総合病院HP https://tmgh.jp/

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