

こもれび

Koganei Rehabilitation Hospital INFORMATION

2月10日
東京に雪が
降りました!

手には**技術** 頭には**知識** 患者様には**愛**を

Contents

リハビリコラム

- クリスマス会を開催しました**

健康教室

- 転ばぬ先の筋力トレーニング** ～座ってできる転倒予防体操～

看護部だより

- 整えて健やかに**

薬局コラム

- 薬局ひとくちメモ**

栄養科コラム

- 節度ある適度な飲酒を心がけましょう**

- こもれびトピックス**

関東KG事務部TQM発表会 / 令和4年12月～令和5年2月 行事食
病棟クリスマス会

- ちょっと一息**

- 医療連携室から**



リハビリコラム

クリスマス会を開催しました

リハビリテーション科 作業療法士 浦田 睦美

新型コロナウイルスの感染拡大以降、当院でも面会や見学の制限など、多くの感染対策を講じてリハビリに取り組んできました。以前は四季折々のイベントや作業活動・音楽活動等多くの離床活動に力を入れていましたが、集団での離床活動もまた、感染リスクが高まるとして中止せざるを得ない状況でした。

今回、患者様にも季節のイベントを楽しんでいただき、活動性の向上を図るために「クリスマス会」という形で離床活動を再開することになりました。各階ごとに飾り付けを作成や演奏などの練習を行い、無事に当日を迎えることが出来ました。当日はアルコール消毒や物品の拭き上げ、窓を開けて換気をするなど、感染対策に取り組みました。2階病棟では田畑副院長によるバイオリンの演奏やリハビリスタッフのピアノ演奏、クリスマスソングに合わせての手足の運動を行いました。

事前の飾りの作成をはじめ、当日の催し物の音楽や体操では多くの患者様に楽しんでいただき、活気あふれる時間となり、新型コロナウイルス拡大前の病院の様子を思い出しました。

今後も感染対策を徹底し、季節のイベントなど多くの離床活動を提供することで、患者様の入院生活がより豊かなものとなるよう取り組んでいきたいと思っております。



健康教室

転ばぬ先の筋カトレーニング

～座ってできる転倒予防体操～



Step1 踵上げ

- ふくらはぎの筋肉に力が入るように意識しましょう。
- 回数の目安：10回×3セット



Step2 膝伸ばし

- 太ももの前の筋肉に力が入るように意識しましょう。
- 回数の目安：10回×3セット



Step3 脚全体

- 好きな物の名称(食べ物や趣味等)を脚で書くように動かします。
- 回数の目安：5種類

私は、『いもけんぴ』がすき♡

安全に脚の筋肉を鍛えて転倒を予防しよう!!



リハビリテーション科 OOOO 矢野 弘法、嶋田 マヤ

薬局ひとくちメモ

薬剤科 薬剤師 大西 知子



今回は逆流性食道炎についてです。胃の内容物(胃酸)が食道に逆流することで食道に炎症を起こす病気です。食道と胃のつなぎ目の下部食道括約筋が緩むと逆流が起こるようになります。

原因として加齢、食べ過ぎ、早食い、脂っこいものや炭酸飲料、アルコールを摂取することが多い事、食べてすぐ寝る習慣や喫煙、肥満、長時間前かがみの姿勢をとるなどがあります。降圧剤の服用も注意が必要です。

主な症状としては

- 胸 や け: みぞおちから焼けつくような痛みがある。
- お腹が張る: 便秘でもないのにお腹がパンパンに張る感じがある。
- 胃もたれ: 食べたものが消化できずもたれている感じがする。
- げ っ ぷ: 胃酸がこみ上げてくる。
- 胸が痛い: 胸がしめつけられたような痛みがある。

この他にものどの痛み・耳鳴り・声がかすれる・しつこい咳が続いたり、急にせき込むなど関連のないような症状があることもありますので注意が必要です。

治療は生活習慣の改善と内服薬(胃酸を抑える薬、胃の運動を改善する薬、制酸剤)となります。

看護部だより

整えて健やかに

『ととのう』という言葉、最近ではサウナに入ったときによく使われますが、今回は自律神経の話です。

自律神経とは内臓や代謝、体温といった体の機能を24時間体制でコントロールする神経のことです。心と体を、活発にする交感神経と休ませる副交感神経が、バランスを取りながら私たちの体を支えています。このバランスが乱れると体に不調があらわれます。

自律神経が乱れる原因に「ストレス」「不規則な生活」「質の悪い睡眠」「姿勢・気象の変化」「ホルモンバランスの変化」などがあります。乱れた自律神経は「軽い運動」「食生活の見直し」「お風呂やエステでリラックス」「深呼吸」などで整えることができます。なかでも簡単な「深呼吸(腹式呼吸)」。まず吸う時はお腹をふくらませるイメージで鼻から息を吸います。吐くときは10秒くらいかけて、ゆっくり口から息を吐きお腹をへこませます。

自律神経を整えて不調を改善し、快適な毎日を送りましょう。

看護部 看護補助者 臼井 美代子



節度ある適度な飲酒を心がけましょう

栄養科 管理栄養士 上野 裕衣

厚生労働省が推進する「健康日本 21」によると、節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールにして20g程度であるとされています。女性はアルコールの分解速度が遅く、影響を受けやすいため、10g程度にすることが推奨されています。過度の飲酒が続くことで、高血圧、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病の発症リスクが上昇します。お酒の適正量を知り、上手に楽しみましょう。

～純アルコール20g～

				
ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎	ワイン
中瓶1本 (500ml)	1合 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)	グラス1/2杯 (100ml)	グラス2杯弱 (200ml)

こもれび

トピックス

関東KG事務部TQM発表会【令和4年12月17日(土)】

12月17日土曜日「第2回関東KG事務部TQM発表大会」が実施されました。
 当院は「複合機使用料金の削減について」の発表しました。
 複合機の使用料金の削減のために比較表の更新や、経費削減の協力の掲示活動を8月から10月に行いました。発表に向け資料作成や音声を入れたり、事務部教育委員会を中心としたメンバーで頑張りました。
 結果は17病院中8位と残念な結果になりましたが、全職員のコスト削減の意識に繋がり掲示前の平均額に比べ使用料金が毎月約27%減128,858円の削減になりました。
 今後も費用削減の一步とし継続していこうと思います。



総務課 佐々木 美幸

病棟クリスマス会【令和4年12月21日(水)】

病棟クリスマス会を開催しました。
 当日は、換気や消毒等、感染対策に取り組みながら、田畑副院长によるバイオリンの演奏と、リハビリスタッフによるハンドベルの演奏が披露されました。
 患者様、当院のスタッフも楽しい時間を過ごすことができました。

総務課 楠 千絵夏



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。
 寒い日が続きますが、お体に気を付けてお過ごしください。



- ★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
- ★ケーキ

12月31日 行事食 年越しそば

12月31日は年末のため、年越しそばの提供といたしました。
 その他にも食事がすすむよう、献立を調整いたしました。
 お身体にお気をつけて良き新年をお迎えください。



- ★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います。寒い日が続きますが、くれぐれもご自愛ください。



- ★お赤飯
- ★すまし汁
- ★おせち御膳

2月 行事食 節分

2月の行事食は節分にちなみ、豆を使用した体が暖まるメニューを提供いたしました。
 底冷えのする日が続いていますので、風邪などひかれませんようにご自愛ください。



- ★ひじきご飯
- ★すき焼き
- ★温泉卵
- ★煮豆
- ★抹茶ババロア

ちょっと一息

春の嵐

天気の良い日が多い春は、外出される方も多いかもしれません。とはいえ3月から5月にかけては、「春の嵐」や「メイストーム(5月の嵐)」と呼ばれる激しい現象が発生することがあります。時には台風並みの暴風や猛吹雪、また海岸では高波となることもあるようなのでレジャーの際には気をつけたいですね。

お出かけの前や外出先では強風注意報や暴風警報などの発表に注意して、無理のない計画を立てると良いかもしれませんね。

医事課 今里



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8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



カマチグループ
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

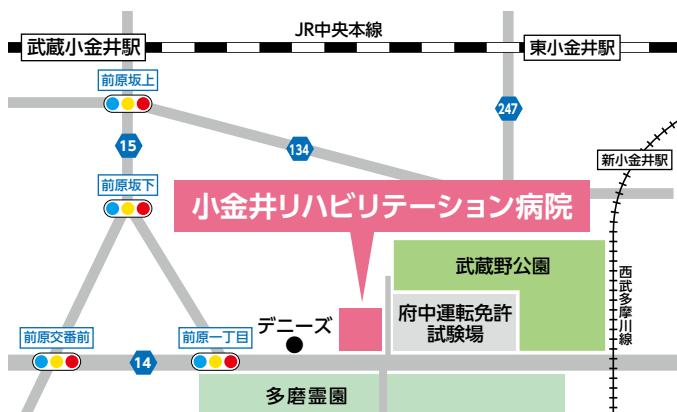



2022年9月1日 宇都宮市東今泉へと新築移転し、第2宇都宮リハビリテーション病院から
「新宇都宮リハビリテーション病院」
として生まれ変わりました。
2022年9月1日開院

カマチグループ 一般社団法人 巨樹の会
新宇都宮リハビリテーション病院

〒321-0941 栃木県宇都宮市東今泉2丁目5番31号
電話番号: 028-666-4880 (病院代表)

小金井リハビリテーション病院 アクセスマップ



カマチグループ 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