

# 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

感謝状 / 5月のキッチンカー / 新人歓迎会 / 不在者投票  
/ 令和6年6月～令和6年7月 行事食 / ちょっと一息

看護部だより

### ストレスとは？

リハビリコラム

### 甘くておいしいスイカを収穫しました！

栄養科コラム

### きこのいいところ、こわいところ

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

## 感謝状【令和6年3月31日】

令和6年3月31日(日)、府中市内の路上で私たちは一つの命を救いました。その日、50代の男性が心肺停止状態に陥り、生命の危機に瀕していました。偶然居合わせた私を含む6人は、迅速に対応し、的確な救急処置を行いました。

路上で倒れている男性を発見した瞬間、私たちは一斉に行動に移りました。119番通報をし、胸骨圧迫心マッサージと自動体外式除細動器(AED)による除細動を協力して実施しました。時間が長く感じられましたが、私たちのチームワークが実を結び、男性の呼吸と脈拍が回復しました。

その後、男性は救急搬送されて4月14日(日)に無事退院されました。消防総監からの感謝状は、私たちの努力と協力が成功につながったことを示しています。看護師として、私は日々患者さんの健康を守るために努力していますが、この出来事は私にとって特別な瞬間となりました。

これからも、地域の皆様の健康と安全を守るために尽力してまいります。

看護部 看護師 渡辺



## 5月のキッチンカー【令和6年5月15日】

今月は職員から要望が多かった「まぜそば」の提供をしていただきました。

大変人気で、13時30分には完売になってしまいました。

来月は牛肉のお料理をリクエストしました。

美味しいお料理を毎月楽しみにしています。

総務課 中村



## 新人歓迎会

【令和6年6月26日】

今回の新人歓迎会のバーベキューでは、同期だけではなく先生方や先輩方、他職種の方々とも会話をすることが出来て、とても楽しく有意義な時間を過ごすことが出来ました。美味しいお酒と料理で更に仲を深めることが出来たと思います。小金井リハビリテーション病院の仲の良さを活かし、仕事でも上手く連携を取れるようにしていきたいと思います。この機会を通して、今まで以上に仕事に励みたいと思いました。

5階作業療法士 白須





## 不在者投票【令和6年7月3日】

令和6年7月3日水曜日院内で東京都知事選・都議会議員補欠選挙の不在者投票を行いました。

以前の不在者投票より参加者が多く準備を進める事が大変ではありましたが、

患者様が意欲をもって投票される方が多く、とてもやりがいを感じる事が出来ました。

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



## 6月 行事食 紫陽花御膳

梅雨の季節になりました。

6月の行事食はあじさいをモチーフにした手作りゼリーを提供いたしました。



- ★枝豆ご飯
- ★すまし汁
- ★鶏肉の黒酢かけ
- ★じゃが芋の肉味噌炒め
- ★あじさいゼリー

## 7月 行事食 夏の夕涼みご膳

7月の行事食は暑い夏にもさっぱり食べられるサラダうどん、果物を提供しました。

暑い夏は食欲が落ちることがありますが、しっかり栄養をとることが夏バテ防止につながります。



- ★サラダうどん
- ★南瓜・冬瓜・花人参・オクラの炊き合わせ
- ★フルーツ盛合せ(スイカ・メロン)
- ★温泉卵

## ちょっと一息

## 中秋の名月

秋になると空気が澄んで月がよく見えるようになりますね。お月見というと中秋の名月(十五夜)ですが、皆さんはお月見はされますか。

今年は9月17日ですが、満月と日付が1日ずれている(18日が満月になる)とのこと。中秋の名月と満月の日付がずれることは、しばしば起こるらしいです。私はお月見といえば満月という印象があったので、少し驚きました。

とはいえ今年は月の近くに土星が見えるそうなので、お月見の時は一緒に土星も見えるかもしれませんね。

医事課 今里



出典:国立天文台 ほしぞら情報2024「中秋の名月(2024年9月)」

# 看護部だより

## ストレスとは？

「ストレス」はもともと物理学の用語で、「外部からの刺激に対する応力」の事です。

医学や心理学の分野では、外部からの刺激などに対する心や体の反応を「ストレス反応」、ストレスの原因となっている刺激を「ストレッサー」と呼びます。

ストレスに対する反応は、性格や考え方、周囲の環境などによって変わります。また、ストレスの原因が同じでも、それが適度に緊張を保てる「良いストレス」になるか、心身に悪影響をおよぼす「悪いストレス」になるか、あるいはストレスをどれくらい強く感じるかは人それぞれです。ストレスの対処がうまく出来ないと、心や体・行動にまで悪影響がおよびます。そのため、早い段階でストレスに気づき、適切な対応をとる事が非常に大切です。

### ストレスのきっかけになりやすい 仕事や職場での出来事

- 仕事の量・質の変化、勤務する時間の長さや日勤・夜勤シフトの変更
- セクハラ・パワハラを含む職場での対人関係トラブル
- 仕事でのミスや失敗に対する責任問題
- 配置転換や転勤、役割や身分の変化

看護部 看護補助者 高嶺



# 甘くておいしいスイカを 収穫しました!

リハビリテーション科 金山

甘くておいしいスイカを収穫しました!

6月に園芸係のスタッフが買い出しに行き、園芸に興味のある患者様を集め、スタッフと共に土の入れ替えと苗の植え付けを行いました。リハビリガーデンにはピーマン、トマト、なす、マリーゴールド、ひまわりを、屋上リハガーデンにはスイカ、メロン、唐辛子などの季節を感じられる苗を植えました。患者様とコミュニケーションを取りながら楽しく作業を行うことができ、暑い中でも患者様が熱心に取り組んでくださったおかげで、彩り豊かなガーデンが完成しました。また、リハビリの時間に苗の様子を見に来てくださる患者様や積極的に水やりを行ってくださる患者様のおかげで、苗も元気に育ちました。

7月末にはスイカ、なす、ピーマンを収穫し、ピーマンとなすは患者様が調理訓練に使用しました。冬には新たな苗を植える予定です。今後も屋外活動の一環として、患者様が屋外に出る機会が増えるよう、様々な催しを企画していけたらと思います。



# きのこのいいところ、こわいところ

栄養科 管理栄養士 杉田

食材の買い物でよく見かけるきのこ、カビや酵母と同じ『菌類』という生き物です。日本には少なくとも5000種類のきのこが存在しているといわれています。これらのうち食べられるのはごく一部です。

## きのこを日にあてると…

ビタミンDをご存じでしょうか？カルシウムの吸収を助けるビタミンD。不足するとカルシウム不足になり筋肉や骨など運動機能に影響を及ぼします。きのこに紫外線を当てると…不思議なことにしいたけに含まれるエルゴステロールという成分がビタミンDに変わります。栄養や旨味成分も凝縮されます。



## きのこによる食中毒

野生のきのこを食べられるか見分けるのは簡単ではありません。自己判断による毒きのこの食中毒が毎年発生しています。自分で写真を見て鑑定せず、確実に鑑定されたもの以外は食べないようにしましょう。食用のきのこも生で食べたり、一度に大量に摂取するのは危険です。



# 薬局ひとくちメモ

薬剤科 薬剤師 有永



風邪を引いた後、咳だけ残ってしまう方多いのではないのでしょうか？咳は生体防御反応ですが、あまりにも続くとつらいですね。今回はそんな【咳】についてです。

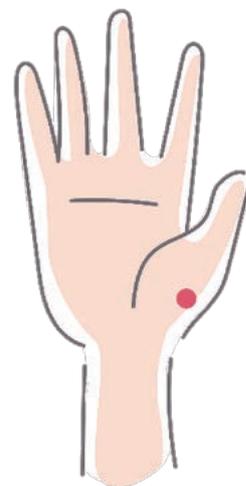
咳止め薬で主に使われるのは中枢性麻薬性鎮咳薬であるコデイン含有の咳止め薬やメジコンなどで知られる中枢性非麻薬性鎮咳薬です。今はどちらもドラッグストアで購入も可能になりました。コデイン含有の咳止めの方が効き目は強いですが、眠気や便秘など副作用がでるリスクもあります。

また新型コロナウイルスの影響でここ数年咳止め薬全般の供給が安定せず、入荷困難な状況が続いています。

そこで、すぐにでもできる咳に効くといわれるツボの紹介です。

『魚際』（ぎよさい）といわれるツボで、場所は親指の下にある骨の真ん中です。やや手のひらの方から骨の際を押さえましょう。不安感を鎮める効果もあると言われています。

咳が出ているときぜひ試してみてください。



魚際 [ぎよさい]

親指の根元  
筋肉の盛り上がりの外側

## 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さまが、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。

### 「福祉と医療の連携を考える会」参加&発表

福岡県を中心に活動されている、「NPO法人 列島会」「社会福祉法人 あきの会」「NPO法人 ゆとり」（以下、3法人）が合同で主催する「福祉と医療の連携を考える会」へ参加しました。3法人は多岐にわたる福祉事業を展開されており、事業内容は訪問看護・介護、グループホーム、療養介護、医療型児童入所施設、就労継続事業、計画相談など幅広い支援をされています。

当日は、「高次脳機能障害の医療と福祉」についてシンポジウムが行われました。当事者家族の生の声や、行政、支援事業所の活動や思いなどを聞くことができ、高次脳機能障害への理解をより深く理解することができました。また、この会には地域の方も参加されており、高次脳機能障害の理解と地域活動を広げる機会となりました。

トピックス発表でむすびプロジェクトの活動報告、公式LINEで行っている退院後の支援、復職・就労支援が必要な患者さまへの取り組みを中心に発表させていただきました。この発表を通じて、今後も3法人とむすびプロジェクトの連携を深め、回復期リハビリ病院に入院される方、退院された方へより良いサービスが提供できるよう取り組みます。





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/>



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

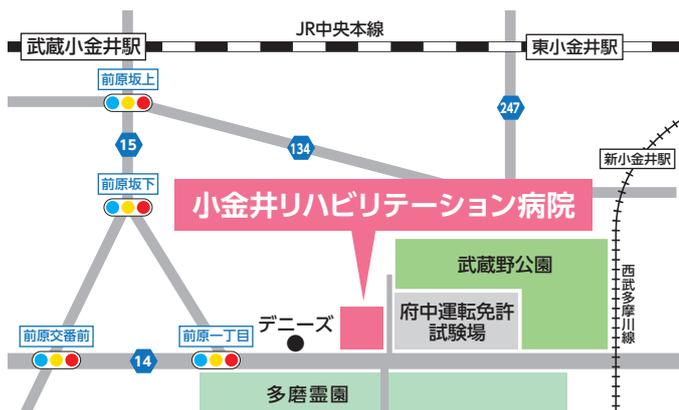


健康な未来を  
**令和健康科学大学**  
REIWA HEALTH SCIENCES UNIVERSITY

〒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](mailto:info@koganei-rh.net)

小金井リハビリテーション病院 **検索**

