

こもれび

summer
2013夏 

手には技術
頭には知識
患者様には愛を

koganei rehabilitation Hospital
INFORMATION



Contents

- 平成25年度 入職式
- 新入職者挨拶
 - 看護部便り
- 熱中症について
 - リハビリテーション科よりお知らせ
- 腰痛にお悩みの方へ — 腰痛体操の実践part2 —
- 栄養科のひとことメモ
- こもれびトピックス
 - 新入職員接遇研修／第25回横浜駅伝大会／第18回ウォーキングフェスタ東京ツデーマーチ
／赤羽リハビリテーション病院開院式典
- 医療連携室から
- 病院周辺のご紹介



平成25年度

小金井リハビリテーション病院

入職式

平成25年度 小金井リハビリテ



平成25年度の新入職者を迎え、当院にて入職式が執り行われました。

開式の言葉から始まり、辞令交付、新入職代表挨拶と終始引き締まった空気が流れていました。

式の途中に在職者との昼食会が行われ、緊張がほぐれた様子で笑顔も見られました。

新しい仲間を迎え、より一層精進し、質の高い医療を目指していきますので、今後とも小金井リハビリテーション病院をよろしくお願いいたします。



新入職者挨拶

本年度より新しい仲間が増えました。
新入職者が多いため代表者よりご挨拶させていただきます。



3階看護師

金岡 伶

患者様のADLが回復していくリハビリ病院で看護師は心身のサポートをしていくことが大切だと日々感じています。私は患者様を心身ともにサポートできるように努力していきたいです。

4階看護師

宮本和徳



4階病棟で勤務させていただいております。回復期リハビリ病院は初めてであり、患者様やご家族様へ在宅復帰に必要な視点や看護技術、コメディカルとの連携が必要であることを日々学んでおります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

言語聴覚士

鈴木律子



私は家族の病気がきっかけでSTを志しました。今は未熟ですが、これから出会う患者様が笑顔になれる様な療法士を目指します。

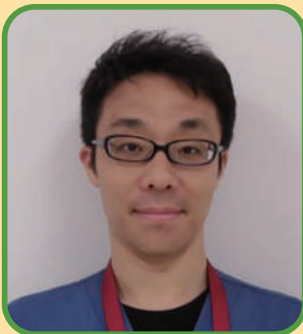
理学療法士

西口諒裕



入職してから数ヶ月が経ち、良い緊張感と刺激を受ける毎日です。
今後も笑顔を絶やさず、元気良く患者様と向き合っていきたいです。

杉山陽一



医師

赴任して2か月が経ちましたが、金院長をはじめ職員の皆様とは毎日楽しく働かせてもらっています。

病棟でのカンファレンスでは、医療者だけでなく 普段から患者様に多く接するヘルパーの皆さんからも広く意見を募り、病棟全体で患者様の回復を担う雰囲気を作っていきたいと思えます。

日本内科学会認定内科医
日本老年医学会老年病専門医
日本救急医学会認定ICLS・BLSインストラクター
日本内科学会認定JMECOインストラクター



看護部便り

熱中症について

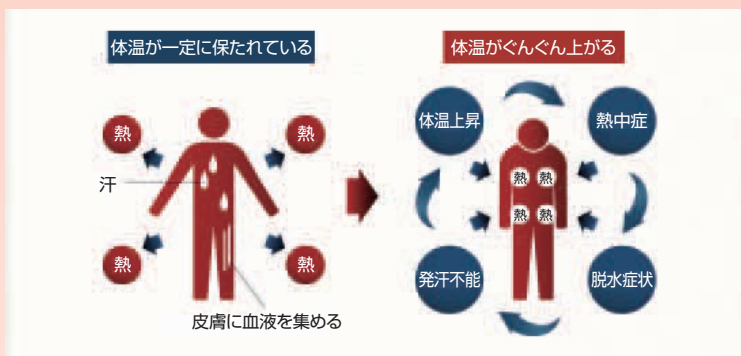
暑くなるにつれ、熱中症になる方が増えてきます。熱中症は予防ができる病気です。正しい対処法や予防法を知っていますか？

熱中症とは？

熱中症とは、日射病や熱射病などの総称で、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、眩暈、倦怠感、重症な場合はけいれんや意識障害など、様々な症状を起こす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いと熱中症になる場合があるため注意が必要です。また、夏場に限らず、冬でも暖房のよく効いた部屋で厚着をしていて起こる場合もあります。

【熱中症の発生メカニズム】



症状と対処法

- 【軽度】 眩暈、立ちくらみ、こむら返り、大量の発汗など
対処法→涼しい場所へ移動し、安静にする。水分補給する。
- 【中等度】 頭痛、吐気、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下など
対処法→涼しい場所へ移動し、体を冷やしながら安静にする。意識がはっきりしていれば十分な水分と塩分を補給する。症状が改善すれば受診の必要はないが、水分が口から摂れない場合や症状の改善が見られない場合は医療機関を受診する。
- 【重症】 意識障害（呼びかけに対し反応がおかしい、会話ができないなど）、けいれん、運動障害（普段通りに歩けないなど）
対処法→涼しい場所へ移動し安静にする。体が熱ければ体を冷やす(脇の下、太ももの付け根など)。ためらうことなく救急要請する。
意識障害がある場合は口からの水分補給は行わず、医療機関での点滴による補液が必要となる。

熱中症予防のポイント

- ・ 部屋の温度をこまめに確認する
- ・ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機などを活用する
- ・ のどが渴いていなくてもこまめに水分補給する
- ・ 外出する場合は体を締め付けない涼しい服装で、日よけ対策をする
- ・ 無理をせず適度に休息をとる

暑い夏を元気に過ごすため、熱中症についてよく理解し、しっかり予防していきましょう。

腰痛にお悩みの方へ

～ 腰痛体操の実践part2 ～

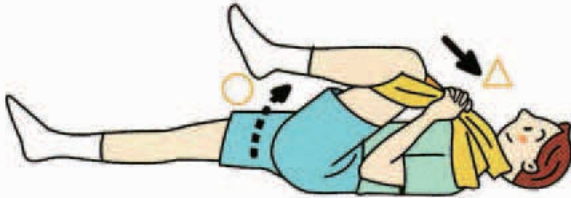
人類の宿命である腰痛

腰痛は、人が二本足で立つようになったために発生しやすくなったと考えられており、人類の宿命とさえ言われています。突発的なもの（ぎっくり腰など）から、椎間板ヘルニアや圧迫骨折などの疾患によるもの、慢性的な原因不明の腰痛など、原因は様々です。腰痛の予防・改善には姿勢改善と体幹筋力訓練、下半身のストレッチ運動が効果的と言われています。

タオルを用いた下半身のストレッチ

下半身の筋肉を柔軟に保つことは腰痛症の予防・改善に効果的です。今回はタオルを用いて簡単に実践できる、下半身のストレッチ運動を紹介したいと思います。

① お尻の筋肉のストレッチ



片方の膝の裏にタオルをかけ、反対の膝は伸ばしたまま体にひきつけます。これを交互に繰り返します。

② 背中の筋肉のストレッチ



両膝の裏にタオルをかけ、太ももを体に引き寄せます。

③ 太ももの筋肉のストレッチ

膝を曲げた状態でタオルをかけ、股関節を90度くらいに保つように引っ張ります。その状態で痛みの無い範囲でゆっくり膝を伸ばしていきます。



④ ふくらはぎの筋肉のストレッチ



膝を伸ばした状態でつま先にタオルをかけ、手前に引き寄せます。アキレス腱を伸ばすように意識してください。

栄養科のひとことメモ

歯の衛生週間

6月4日～10日は“歯と口の健康週間”です。そこで厚生労働省と日本歯科医師会が提唱している『8020 運動』をご存じでしょうか。これは「80歳で20本の歯を保とう!」という取り組みで、高齢者になっても普通の食事をしっかり噛んで食べる事によって栄養も十分に摂れ、体の健康にも繋がります。そこで噛む事のメリットをご紹介します。

<噛むメリット>

①唾液が出る⇒唾液にはデンプンやたんぱく質を分解する消化酵素が含まれ、よく噛み食べ物と混ざる事によ

て胃や腸での消化を助けます。また唾液には自浄作用もあるので歯を失う原因となる虫歯や歯周病も防いでくれます。

②肥満防止⇒お腹がいっぱいになった事が脳の満腹中枢に伝わるまでには約20分かかります。そこであまり噛まず早食いになってしまうと、満腹中枢が反応する前に食べ過ぎ状態になってしまい肥満に繋がってしまいます。

いつまでも自分の歯でおいしく食事が出る様、歯や口の健康にも気をつけていきましょう。



小金井リハビリテーション病院のアレコレ。

新入職接遇研修

美乃教育研究所所長 柴戸麻里先生にお越しいただき接遇研修を行いました。

本年度に当院に入職したフレッシュな職員を対象に、数人のグループに分かれ、ディスカッションを行ないました。業務中の言葉使いや、してはならない仕草等を教えていただきました。

また、上司への「ほうれんそう(報告、連絡、相談)」や、あいさつ、整理整頓など多岐にわたる研修でした。

接遇とは、相手をもてなし、思いやる心をもって対応することです。

医療現場の最前線で働く私達にとって患者様とのコミュニケーションは大切な事です。

本日の研修で培った知識を業務に活かし、後進の人たちの鏡になれるよう頑張ってください。



第25回横浜駅伝大会

4月某日に開催された第25回横浜駅伝に、杏林大学医学部附属病院、野村病院、三鷹医師会の方々と共に参加しました。

この大会は7人で42.195kmを走る駅伝で当院からは2チームがエントリーし、無事に完走することができました。

また、近隣病院の方々と交流を深めるともよい機会となりましたので駅伝のタスキと同様に地域連携のタスキもしっかりとつないでいきたいと思っています。



第18回ウォーキングフェスタ東京ツデーマーチ



5月某日に小金井公園で開催されましたウォーキングフェスタ東京ツデーマーチに参加させて頂きました。

当院から25名が参加し、それぞれの体力に合わせ、20km、10km、ファミリー5kmのコースに分かれ、ノルディックポールを使用して歩きました。

普段では気付くことのない“多摩・武蔵野”の緑ある風景を存分に楽しむ事ができました。

※ノルディックポールとは2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助する器具のことです。



赤羽リハビリテーション病院開院式典

関連病院である赤羽リハビリテーション病院の開院記念式典に院長をはじめ、多くの職員が参加させて頂きました。

開院式典は大変盛況で、2,000人を超える方々にお越しいただき、改めて地域の期待の高さが伺えました。

当院もこの新規開設の赤羽リハビリテーション病院の勢いに負けぬよう、またグループ病院としてお互い協力し合い、切磋琢磨しながらより一層精進して参ります。



医療連携室から

医療連携室には、看護師3名、社会福祉士の資格を持った医療ソーシャルワーカー 5名が在籍しております。

患者様やご家族様より入退院に関わるご相談をお伺いし、解決に向けてお手伝いいたします。

必要に応じて介護保険などの社会保障制度や、施設・福祉サービスなどの社会資源の情報提供を行い、入院中の生活や退院後の生活について一緒に考えていきます。

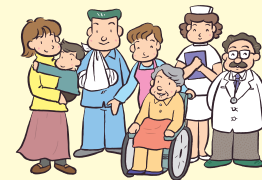
ご不明な点がございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

※ご利用、ご相談は無料です。また、ご相談内容についての秘密は厳守します。

相談窓口：1階受付

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

小金井リハビリテーション病院 周辺のご紹介

for koganei city

江戸東京たてもの園

都立小金井公園の中に位置し、園内には江戸時代から昭和初期までの建造物が立ち並び、それぞれの時代の生活や商いの諸相が再現されています。

江戸東京たてもの園は3つのゾーンに分かれており、センターゾーンは歴史上の人物の住まいが復元されており、当時の歴史を伝える建築物になっております。

東ゾーンは昔の商家、銭湯、居酒屋などを通して下町の風情を楽しめます。

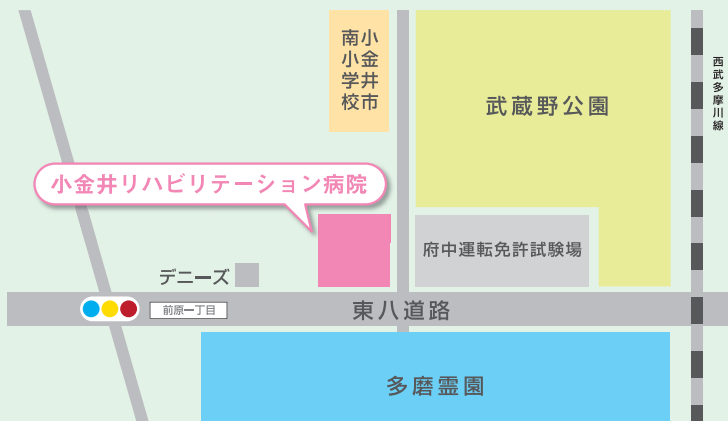
西ゾーンは、さまざまな建築様式の住宅を通して文明の発展を感じられます。

また、展示している建築物の中には実在していたものも多数存在しており、現地保存が不可能となった歴史的価値が高い建築物を保存を目的に移築して管理をしているようで、貴重な文化遺産として次代に繋ぐ役割もしているそうです。

ぜひ、足を運んで昔の日本にタイムスリップしてみましょう。



Access map



一般社団法人 巨樹の会

小金井リハビリテーション病院

〒184-0013 東京都小金井市前原町1丁目3番2号

TEL 042-316-3561

FAX 042-316-3562

<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