

# こもれび

Koganei Rehabilitation Hospital INFORMATION

令和2年度 小金井リハビリテーション病院 入職式



手には**技術** 頭には**知識** 患者様には**愛**を

## Contents

- 令和2年度 入職式
- 新入職紹介  
看護部だより
- 自宅でできるストレス解消法  
リハビリコラム
- 腰痛体操  
栄養科コラム
- 正しい手洗いをマスターしよう!!!  
薬局コラム
- お薬ひとくちメモ
- こもれびトピックス  
アンコール小児病院見学／院内旅行 パリ  
院内感染勉強会【e-ラーニング】
- 医療連携室から
- ちょっと一息



# 令和2年度 入職式

当院にて、令和2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34名、看護部7名の新入職者を迎えました。

新型コロナウイルスの影響により、検温、マスクの着用、換気を行いながらの入職式となり、中止となったオリエンテーションもありましたが、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。

今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

総務課 中村 亜砂美



## 新入職 紹介

この春から  
加わった、  
新スタッフたち



看護部 看護師  
永松 未帆

4月から2階病棟で勤務させて頂いている永松です。私は看護経験が浅く日々慣れないことばかりで戸惑うこともあります。が、プリセプターの方をはじめとする多くの先輩方にご指導頂きながら回復期リハビリ看護について学んでいます。患者様との関わりを大切にしながら早く現場に慣れるよう頑張っていきます。よろしくお願いいたします。



医療連携室 MSW  
福水 怜子

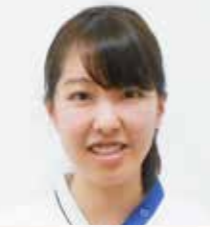
4月より医療連携室にMSWとして採用して頂きました。これまでPSWとして精神科や障害福祉分野の仕事をしていました。回復期については、まだまだ知識不足でご迷惑をおかけしてしまう事も多々あるかと思いますが、1日も早く現場の戦力になれるよう努めてまいりますので、温かく見守って頂きご指導賜れましたら幸いです。



リハビリテーション科 理学療法士  
高橋 諒

この春から2階病棟で勤務させて頂いております理学療法士の高橋諒と申します。

臨床実習にて、回復期リハビリテーション病院に興味を抱き、その中でもこの病院の理念や環境にとっても魅力を感じました。まだ分からないことも多く、未熟な面も多いですが、少しでも早く仕事を覚え、患者様により良いリハビリテーションを提供できるように日々努力していきますので、宜しくお願い致します。

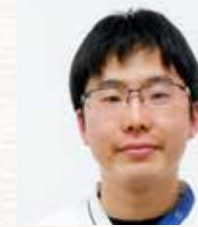


リハビリテーション科 理学療法士  
塚田 結女

この春から2階病棟で勤務させて頂いております、理学療法士の塚田結女です。

活気に満ち溢れ、民間の方からも愛されているこの病院で働けることを誇りに思います。

まだまだ未熟ですが、患者様やご家族の方にも信頼していただき、安全で質の高いリハビリテーションを提供できるよう自己研鑽に励みたいと思います。よろしくお願いいたします。



リハビリテーション科 作業療法士  
奥 直樹

4月より3階病棟で作業療法士として勤務しております奥 直樹です。

学生時代の臨床実習で大変お世話になりました。その際、先輩方の暖かいご指導をたくさんいただきました。この職場なら作業療法士としてのスキルアップや社会人としても成長できると思い就職を強く希望しました。これからは、患者様に安心を与えられるようなセラピストを目指し努力していきたいと思っております。

がんばっています!



リハビリテーション科 作業療法士  
附田 春菜

この春より、3階病棟で勤務させて頂いております。

自然豊かな環境と患者様に良質なリハビリテーションを提供出来るこの病院に入職出来、嬉しく思います。笑顔と愛を持ち、患者様一人一人に対し、親身に寄り添える作業療法士として活躍していきたいです。まだまだ未熟ですが、笑顔で真摯に貢献したいと思っております。先輩方のご指導と共に日々努力していきますので宜しくお願い致します。



リハビリテーション科 言語聴覚士  
長尾 英明

この春より4階病棟にて勤務させて頂いております言語聴覚士の長尾 英明と申します。

希望していた小金井リハビリテーション病院に入職できたことをうれしく思っております。

知識や経験はまだまだ未熟ではありますが、日々先輩方のご指導を受け勉強中です。早く先輩方のような信頼されるセラピストになれるよう精進致します。



看護部 看護師  
伊藤 章絵

4月より、赤羽リハビリテーション病院から転籍しました。趣味はライブとフェスに行くことです。冬はスノボに行きます。赤羽は飲み屋が多いのでよく飲みに出かけていました。赤羽リハビリテーション病院では約3年間勤務していました。慣れない環境でいろいろご迷惑をおかけするとは思いますがご指導よろしくお願いいたします。

# 看護部便り

## 自宅でできるストレス解消法



新型コロナウイルス感染症の発生により、普段と同じような暮らしが送れない日々が続いています。みなさん、心と体がお疲れ気味ではないですか？テレビやインターネットから流れる情報から離れ、今できることで気分転換をし、心と体を大切に作る時間を持つように心がけましょう。



### ストレス解消

- 音楽鑑賞や読書、映画鑑賞など、好きなことをする時間を持つ
- 外に出て深呼吸や散歩、適度に体を動かそう

適度に体を動かすと心地良い気分になり、寝つきが良くなります。密閉、密集、密接の「3密」のない公園などでの散歩をして気分転換をしましょう。

### 食事と栄養

主食+主菜+副菜をそろえたバランスの良い食事がおすすめです。栄養状態を良く保つことは免疫力を高めるため、感染予防にもつながります。



- 朝昼晩と3食を規則正しく食べよう  
在宅ワークや休校などにより、家庭で食事を摂る機会が多いと思います。食事や間食の時間を決め、生活のリズムが乱れないように心がけましょう。
- 朝食に肉や魚・豆腐や納豆などからたんぱく質をとろう  
たんぱく質もあわせて朝食をしっかり摂ることは、体温を上げ、日中のやる気を出すためにも効果的です。



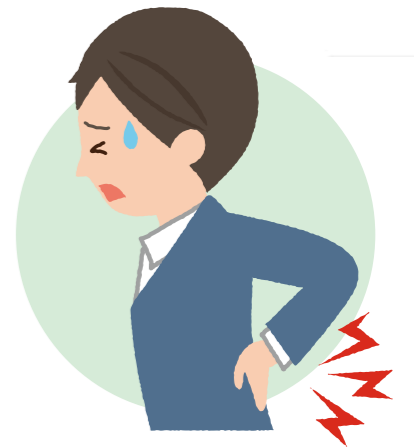
### 適度な運動

体を動かす機会が少なくなると、筋力が衰え関節が硬くなりやすくなります。自宅でできるストレッチや筋力トレーニングに取り組んでみましょう。

看護部 看護補助者 藤森 彰子

# ～腰痛体操～

リハビリテーション科 理学療法士 松園 招訓



日本人で10人に1人は腰痛持ちといわれており、原因は様々ですが、日本人の約90%は人生に一度は腰痛に悩まされるともいわれています。

また、最近では新型コロナウイルスの影響により、自宅で過ごす時間が増えた方も多いのではないのでしょうか。

体を動かす機会が減り、自宅で同じ姿勢をとり続けることが多くなったことで筋肉が固まり、腰痛に悩む方が増えてきているようです。

今回は腰痛、またその予防のための自宅で出来る簡単な体操をご紹介します。

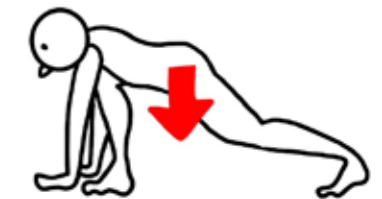
- ストレッチをする際は反動をつけずにゆっくり行いましょう。
- 体操をしている際に、腰や関節が痛む場合は、無理せず体操を中止しましょう。



① 腹筋強化



② 背中・腰の筋肉の伸長



③ 股関節全面の伸長



④ お尻の筋肉の強化



⑤ 膝裏の伸長

栄養科コラム

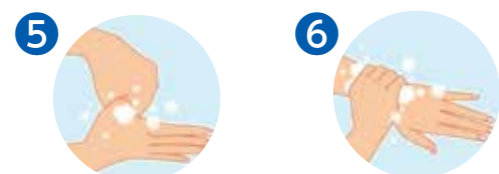
# 正しい手洗いをマスターしよう!!!

栄養科 管理栄養士 上田 五彩

今年も少しずつ暖かくなり、細菌の繁殖や食中毒が気になる季節となってきました。世の中ではウィルス感染も騒がれている今、正しい手洗い方法を知り、細菌やウィルスから身を守りましょう!!



1 石鹸をつけ手のひらをよくこする。  
 2 手の甲を伸ばすようにこする。  
 3 指先・爪の間をこする。  
 4 指の間を洗う。



5 親指と手のひらをねじり洗います。  
 6 手首も忘れずに洗う。

7 十分に水で流し、清潔なタオルでよく拭いて完了!!



## お薬ひとくちメモ

薬剤科 薬剤師 大西 知子

薬局コラム

今回は手指消毒剤とウイルスについてです。新型コロナウイルスが世界中で猛威をふるうなかアルコール手指消毒剤は効果が高く、ウイルスのエンベロップという脂質性の膜を破壊することでウイルスを失活させます。

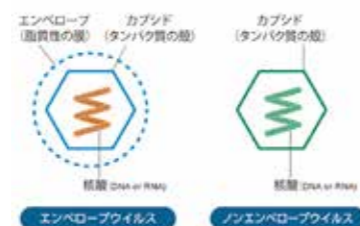


### ★アルコール製剤が有効なウイルス

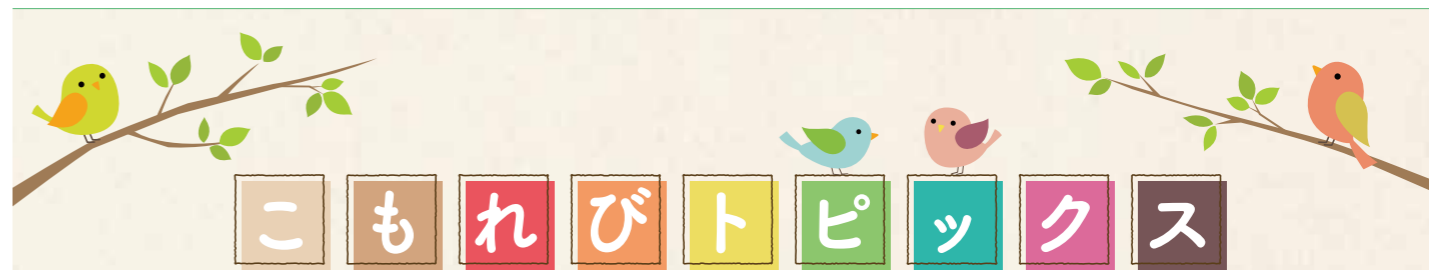
インフルエンザウイルス、新型コロナウイルス、ヘルペスウイルス、風疹ウイルス、エイズウイルスなど。

### ★アルコール製剤が無効なウイルス

芽胞形成菌、エンベロップ(脂質性の膜)のないノロウイルスなど。



なおアルコール製剤は汚れを落とす効果はないので、目に見えて汚れている時には石鹸と流水で手洗い後、手指全体に薬液がいきわたる量を使用しましょう!



## アンコール小児病院視察研修

【令和2年1月16日~20日】

1月16日より、5日間、アンコール小児病院視察研修に参加させて頂きました。到着の翌日に、アンコール小児病院を視察させて頂き、まず初めに、アンコール小児病院についてのDVDを見たのち、病院敷地内の見学を行いました。敷地内には、入院している子供たちの家族が寝泊まりする所(昼間は患者様の待合室)や、家族が食事をつくるキッチンなどがありました。アンコール小児病院には、毎日400名以上の子供たちが受診に訪れ、16歳までの子供は無料で診療を受けることができます。また、病院にくる為の交通費さえ支払うことができない患者様には、タクシー代も病院が負担することです。また、カンボジアの中でも貧しい層の子供たちが病院を受診するための一助となっています。



別日に見学した水上マーケットでも感じましたが、カンボジアの衛生環境はとても悪く、そのせいで様々な病気になる子供たちが大勢います。

日本であればかからなくて済む病気で命を落とす子供たちがいることを目の当たりにして、今後も、アンコールフレンズ基金によるサポートが多くの子供の治療に役立つと思えました。また、アンコール小児病院は、医療従事者の教育にとっても力を入れているため、この活動が進むことによって、教育を受けた医療従事者がさらに増え、ひいてはカンボジアの医療環境がよくなっていくと思うと、教育の大切さも学びました。

総務課 渡邊 由香利

## 華の都パリ5日間

【令和2年1月23日~28日】

入職してから4回目の院内旅行は、パリ5日間に参加しました。終日自由行動がとれる2日間で、まずは、「オペラ座」、ここはとても豪華絢爛で、特に「グラン・フォアイエという」中央回廊は目を見張るばかりでした。続いて、セーヌ川ディナークルーズ、ここでは、客船の中でフランス料理を楽しみながらエッフェル塔、自由の女神像、ノートルダム寺院という、パリの有名な世界遺産を見物しました。最後にパリを離れて、ノルマンディのサント・カトリヌ教会、そしてモン・サン・ミッシェルに行ってきました。パリは、とても魅力的な国で、まだまだ行ってみたい所がたくさんあります。機会があれば、またパリに行ってみようと思います。

看護部 准看護師 三宅 義人



## 院内感染講演会

【令和2年4月10日】

3密を避けるために、年2回の全体講演会の1回目をeラーニングで実施しました。内容として、標準予防策、手洗い、手指消毒、個人防護具の着脱、流行性ウイルス感染症と予防接種を課題としています。感染症は、まず自分の身を守る方法を知ったうえで、患者さんに感染させないことが重要になります。手洗いをしっかり実施し、感染症を予防していきたいです。

看護部 看護師 小林 洋美

## 医療連携室から

医療連携室は現在、看護師3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、事務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

## ちょっと一息

### 水無月

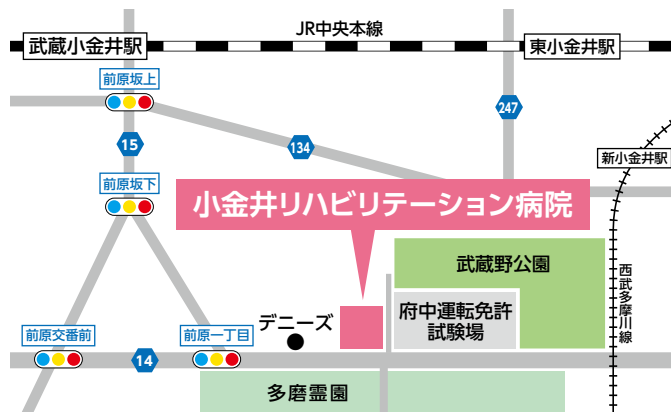
皆さんは「水無月」という和菓子をご存知でしょうか。白くもちもちとした生地の上に甘く似た小豆を乗せ、三角形に切った和菓子です。もちもちとした生地の正体は外郎! 食感と控えめな甘さを味わるのが魅力です。

ちなみに京都ではこれを6月30日に食べる風習があるそうです。じめじめした季節に、爽やかさを感じられますね。夏本番前に味わってみてはいかがでしょうか。

医事課 今里 梨果



## 小金井リハビリテーション病院 アクセスマップ



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](mailto:info@koganei-rh.net)

小金井リハビリテーション病院

## 看護師・看護補助者入職お祝い金制度あります!

### 看護師

の方は、採用させていただいた場合、

入職祝金 **30万円** (税込) ※日勤のみの場合は20万円を支給いたします。

### 看護補助者

の方は、採用させていただいた場合、

入職祝金 **10万円** (税込) を支給いたします。

詳しくは上記HPより〈求人情報→看護師募集中・看護補助者募集中〉からご確認ください。

※但し、紹介業者からの紹介の場合はこの制度は除外とさせていただきます。

