

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

- 避難訓練**
看護部だより
- 熱中症**
リハビリコラム
- 園芸について**
栄養科コラム
- テイクアウト利用時の注意点**
薬局コラム
- お薬ひとくちメモ**
- こもれびトピックス**
日々の勉強会
- 医療連携室から**
- ちょっと一息**



避難訓練

今回の避難訓練は、夜間、6階洗濯室からの出火を想定し、小金井消防署のご協力のもと行うことができました。

夜勤管理看護師は火災が発生してから火災を確認し、消防へ連絡、消火班へ指示を出す。消火班は指示を受けてから現場に到着するまでの時間を測る今までは違った訓練を体験することができました。

新型コロナウイルス感染防止のため、最少の人数でソーシャルディスタンスを守り、消火器は使用する度に消毒をしながら行いました。

いつ起こるかわからない災害に備えて、今後も様々な想定で訓練をしていきたいと思いました。

総務課 井上 俊介



看護部便り

熱中症



長かった梅雨が明けて、一気に暑くなりましたね。

『夏』と言えば?の1つに熱中症があります。

今年は新型コロナウイルスもあるので、併せて注意していきたい所です。

どのようにして起こるのか?

熱中症を引き起こす条件は…

気温や湿度が高い、風が弱いなどが要因の「環境」

激しい運動や労働により体内に著しい熱が生じたり、体調不良や二日酔いなどが要因の「からだ」「行動」があります。

※体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ、身体に熱が溜まってしまう状態が熱中症です。

熱中症予防

- | | | | |
|------------|------------|---------------|--------------|
| 1
涼しい服装 | 2
日陰を利用 | 3
日傘、帽子の使用 | 4
水分、塩分補給 |
|------------|------------|---------------|--------------|
-

を心掛けましょう。

熱中症は室内外問わず起こります。

今夏は新型コロナウイルスの影響もあり、室内で過ごすことが多くなると思いますが、こまめに換気の時間も設けましょう。

又、環境省のHPには、熱中症の応急処置と言うチェックシートが掲載されているので、目を通しておくのも良いと思います。

健康管理に気を付けて夏を楽しんで下さい。

看護部 看護補助者 宮坂 直子

園芸について

リハビリテーション科 理学療法士 妻崎 諒一郎

当病院のリハビリガーデンには、園芸スペースがあります。この園芸スペースでは、園芸委員が毎年夏と冬に患者様を集い、一緒に野菜を育てています。園芸スペースの土づくりや畝作りはスタッフが行いますが、野菜の種まきはリハビリの中で患者様数名と一緒にいきます。また、趣味活動での家庭菜園、農家を営んでいた患者様がいらっしゃる事もあるので、その際はアドバイスを頂きながら取り組んでいます。種まきに参加された患者様だけでなく、普段のリハビリの合間で野菜に水やりを行っていただく事もあり、多くの患者様の協力により、毎年多くの野菜が収穫出来ています。今年は梅雨が長く、実りが少ないですが、ミニトマトときゅうりが少しずつ実を付けています。実際に成長していく野菜をみることで、入院生活やリハビリが少しでも楽しく感じていただければと思います。今後も園芸スペースを活用し、患者様と一緒に野菜を育てていきたいと思っています。



テイクアウト利用時の注意点

栄養科 管理栄養士 上田 五彩

自粛の影響を受けて利用が増加しているテイクアウト。おうちでお店の味が楽しめる良さもありますが、お店で食べる時とは違った注意も必要です。そこで今回はテイクアウトをする時のポイントをご紹介します。

☆食べるまでの時間が長くなることで細菌が増え食中毒のリスクが高まります。

⇒すぐに食べられる量だけ購入しましょう！

☆必ず賞味期限や保存方法を確認しましょう！

☆20～50℃は食中毒菌が繁殖しやすい温度帯です。

⇒保冷剤や保冷バックを持参し、
温度が上がらない様にしましょう。

☆なるべく早く食べましょう！

ポイントを守って楽しく美味しく
テイクアウトを利用しましょう！



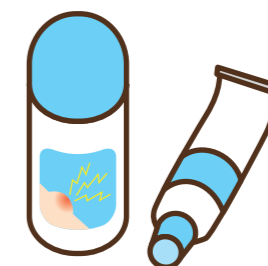
お薬ひとくちメモ

薬剤科 薬剤師 大西 知子

換気により窓を開け、蚊にさされることもありますね。今回は虫さされのお薬についてです。虫さされはアレルギーによる皮膚の炎症のため症状により使い分けます。

- ①かゆみだけ：抗ヒスタミン成分、鎮痒成分配合の薬
- ②かゆみが強く赤みや腫れがある：消炎効果の高いステロイド成分配合の薬
- ③かきこわしている：殺菌成分配合の薬

なおステロイド成分が含まれているものは目、口唇など粘膜に使用は避け、5～6日使用して症状がよくなる時は中止し医療機関を受診しましょう！





こもれび トピックス

日々の勉強会

テーマ 接遇(表情/笑顔)

看護部 看護師 相田 真帆

親しみやすい笑顔の POINT

- ① 視線が合っている 
- ② 口角がしっかり上がっている 
- ③ 目元がイキイキ輝いている 

相手の目をしっかりと見て、にっこりと笑顔で見つめて話しましょう!!!
 院内でマスクを着けている時は要注意です。マスクを着けたままで話をするといくら口元が笑っていてもマスクで見えません。そうすると目だけで患者様は表情を察することになるので目元が下がる自然な笑顔が一層重要になります。



テーマ 肩こり体操

看護部 看護師 佐々木 優


★肩こりの原因
 数十種類あり、人によって様々だが、中でも多くみられるのは「同じ姿勢」「眼精疲労」「運動不足」「ストレス」によるもので4大原因とされている。
 肩こりを起こしている時の首や肩は血流が悪くなっている新鮮な酸素や栄養分が伝わりにくく疲れやすい状態になっている。

★運動の効果
 血流を改善することができ、筋肉量の低下を防いだり筋肉が柔軟になる、筋肉は血液を送るポンプのような役割をしているため、運動を続けることで全身の血流を改善し、日頃から肩こりを起こしにくい身体をつくることできる。

★肩こりの予防
 筋肉に強い負荷をかけるよりも筋肉を動かすことに意味がある、軽い運動、散歩やウォーキング、室内での浅い屈伸運動でも全身の血流が良くなるため定期的に行うと良い。

★肩こり体操
 体操にはこりをほぐし血液の流れを良くする作用やリラックス効果があるため気分転換をかねて午前・昼・午後の3回程度行うと良い。

- 1 力を込めて肩をすくめたら力を抜いてストンと肩をおろす。 
- 2 肘を張って両腕を広げ左右の肩甲骨を真ん中に寄せる。 
- 3 両手のひらを胸の前で合わせ、肩甲骨が両側に離れないように力を入れる。 
- 4 両手を組み頭の後ろに当て手と頭を押し合う。肘を張り、頭の位置が動かないように注意。 
- 5 組んだ両手を額に当て肘を張り、手と頭を押し合う。 
- 6 肘を横に貼った状態で手のひらを頭の横に当て手と頭を押し合う、左右それぞれ5回ずつ頭の位置が動かないよう注意。 

 いずれの体操も1秒間思いきり力をこめて1秒後には思いきり力を抜く各5回ずつ行ってください。

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

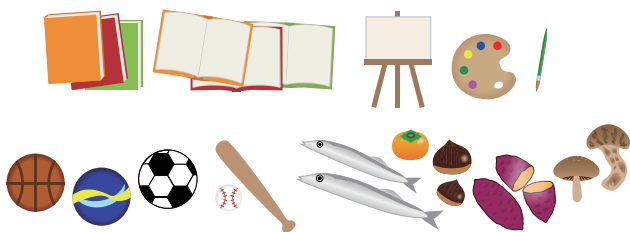
〇〇の秋

「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」そして「食欲の秋」、色々な秋がありますが皆さんは何が一番楽しみでしょうか。

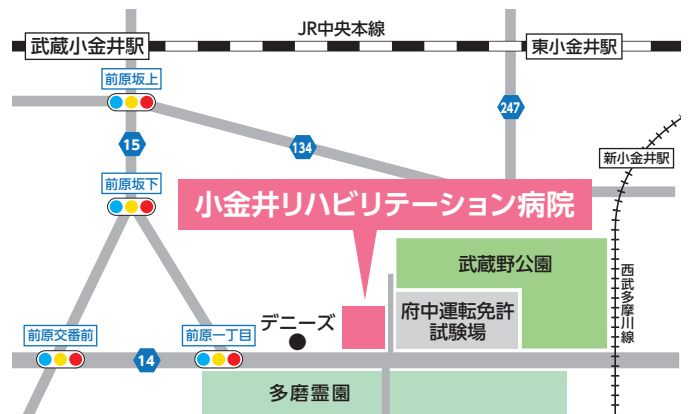
秋は気候が穏やかになり、落ち着いてじっくり何かをするのにいい季節ですね。「秋の夜長」という言葉があるように、秋になると日が短くなってきて夜の時間が長くなります。できるなら「秋の夜長」を有効活用したいですね。

秋は紅葉狩りなど例年なら外出する機会が多い季節でもあります。でも今年をあえて家で何か新しいことに挑戦してみたら、面白い発見があるかもしれません。

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

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。

