

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

リハビリコラム

- 訪問リハビリテーションの紹介

健康教室

- ～誤嚥性肺炎と口腔ケア～

看護部だより

- コミュニケーションについて思うこと

薬局コラム

- 薬局ひとくちメモ

栄養科コラム

- 菓子パンにご注意を

- こもれびトピックス

看護補助者さんへ慰労を込めて / 清掃業者の方へ感謝を込めて
不在者投票 / 令和4年6月～令和4年8月 行事食

- ちょっと一息

- 医療連携室から



訪問リハビリテーションの紹介

リハビリテーション科 訪問リハビリテーション 作業療法士 小原 祐太

訪問リハの目的として、日本訪問リハビリテーション振興財団では「利用者様の実際の生活の場にお伺いして、日常生活の自立と家庭内さらには社会参加の向上を図ることが目的である」とあります。具体的な介入内容としては病状の観察や日常生活への助言・指導、介護相談等を行います。

訪問する地域については小金井市を中心に府中市や三鷹市、国分寺市など小金井市に隣接している地域を主に訪問しています。訪問するのは訪問リハ専属スタッフであり、国家資格を有したリハビリ専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）がお伺いします。

当院の訪問リハでは利用者様の希望を大切にしています。例えば、「自宅の浴槽に1人で入れるようになりたい」や「家族のために食事を作りたい」、「近所の体操教室へ通いたい」など、利用者様の「やりたい」や「できるようになりたい」という気持ちを大切に、支援をしています。当院の訪問リハを利用された方からは、「1人で外出ができるようになった」や「趣味であった料理が家族へ振舞えるようになった」、ご家族様からも「母の笑顔が多くなった」等、多くのありがたいお言葉を頂戴しております。

今後も地域に根差した病院、地域の皆様に貢献できる病院を目指し、利用者様にとってより良い訪問リハを提供できるよう努めていきますのでよろしくお願い致します。



～誤嚥性肺炎と口腔ケア～**そもそも誤嚥性肺炎とは…**

食べ物や飲み物、ご自身の唾液が気管に入ってしまうこと（誤嚥）により、**口の中の細菌が肺まで到達しておこる肺炎**を誤嚥性肺炎と言います。

誤嚥を示唆する症状として、以下が挙げられます。

- むせ ●呼吸状態の変化 ●痰の有無や量の変化
- 声のごろごろする ●発熱 など

**実は健康な人も誤嚥している！**

個人差はありますが、**人間は1日で平均582回も飲み込み**を行っていると言われてい

ます。ご飯を食べる時や飲み物を飲む時以外でも人は、**唾液を1時間で20～140回**飲み込んでいます。

飲食をしていなくても唾液による誤嚥が起こる可能性があり、**睡眠時は健康な人でも45%の人に誤嚥がみられ、誤嚥性肺炎が起こる可能性があります。**

**なぜ、誤嚥をしても肺炎にならない人がいるのか？**

ポイントは、**誤嚥したものに含まれる細菌の数**です。

口の中が汚れた状態で誤嚥が起こると、誤嚥したものに含まれる細菌の数が増え、肺に多くの細菌が到達し、肺炎を発症する可能性が高くなってしまいます。

唾液には口の中を綺麗にする働きがありますが、病気や加齢により、免疫機能が低下したり、口の中が乾燥したりすると、口の中は痰で汚れ、細菌が増殖してしまいます。

誤嚥性肺炎の予防に重要なのは、口の中を綺麗に保つこと！

食後には歯磨きをする人は多いと思います。

毎日の歯磨きに加え、**舌ブラシを使って舌を綺麗にする、口が乾きやすい人は口の中専用の保湿ジェルを塗って口の中の乾燥を防ぐ**等、歯以外の汚れも落とすして、**口の中を綺麗にすることが大切**です。



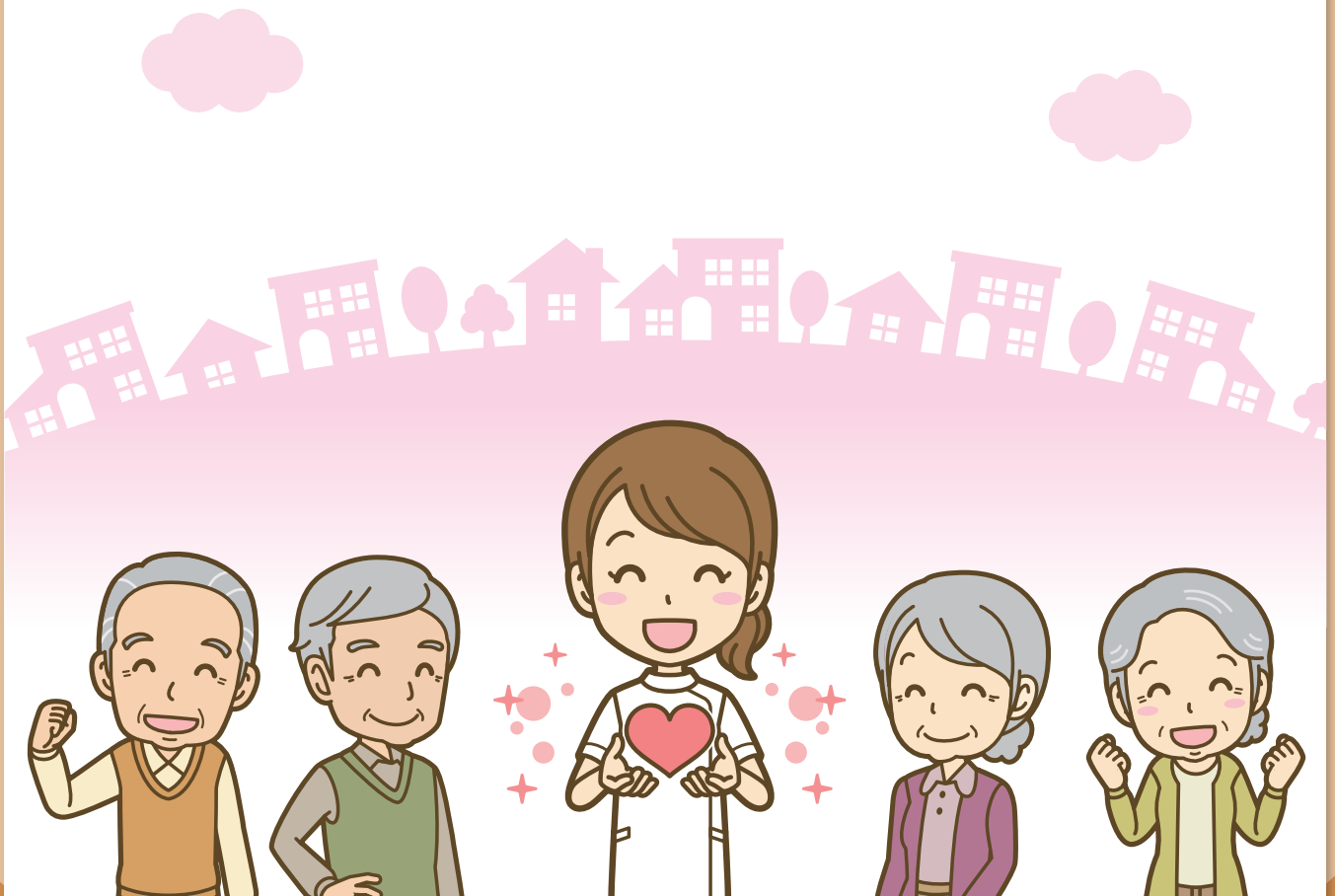
リハビリテーション科 言語聴覚士 吉田菜美

看護部だより

コミュニケーションについて思うこと

患者様や同僚と上手く関わる人間関係の大変さを日々感じている人は少なくないのではないのでしょうか。色々な価値観の人々が過ごしていて、全てを理解し寄り添うのは難しいと思います。看護補助者として、人の痛みや辛さに共感出来る心、そうした感性を磨く努力も必要であるとも感じます。しかし、その反面「その痛みはその当人にしか感じられない」事もあると理解しながら、寄り添う事が必要だと感じます。その為には、色々な人と関わったり、学んだりしていく事が必要ではないかと感じます。自分の考えだけを通すだけではなく、「相手はこう思っているかもしれない」と理解をしようとして、表現の方法を考えながらコミュニケーションを取る事が大切です。相手の事を尊重し、言葉の選び方を工夫しながら自分の気持ちを伝える事でスムーズなコミュニケーションが生まれていきます。人によって色々な看護感がありますが、「思いやり」を忘れず、患者様のケアに努めていきたいと思えます。少しでも、この病院を選んだことで、回復して生きていく事への喜びを感じた上で、退院出来るようにサポートしていけたら良いと思えます。

看護部 看護補助者 大迫 のぞみ



薬局ひとくちメモ

薬剤科 薬剤師 大西 知子



今回は薬と食べ物の相互作用についてです。

相互作用とは薬と薬の飲み合わせのことで、2種類以上薬を飲む場合組み合わせによっては作用が強くなりすぎたり、効果がなくなったりすることがあります。薬と薬だけでなく薬と食べ物でも起こることがあります。一部の例として

- ① 一部の抗生物質と牛乳
- ② ワーファリンと納豆、クロレラ、青汁など。
- ③ 一部の降圧剤・高脂血症治療薬とグレープフルーツ(ジュース)
- ④ コーヒー・紅茶と抗うつ薬・鎮痛薬など



ワーファリンを服用されている方は青汁が健康に良いと宣伝していても禁止です!

カルシウム拮抗薬という血圧のお薬を服用の方はグレープフルーツは禁止です。

コーヒーや紅茶に含まれるカフェインと薬と一緒に摂取すると神経が過敏になってイライラしたり、薬の効果が強まったりすることもあります。お薬によっては食後のコーヒー・紅茶は避けるようにしましょう。詳しくはかかりつけの薬剤師に聞いてみましょう!

栄養科コラム

菓子パンにご注意を

栄養科 管理栄養士 上野 裕衣

手軽に食べられるパンですが、その中でも菓子パンはケーキ等のお菓子と同程度の糖質や脂質を含みます。食べる頻度や量を意識して上手に楽しみましょう。

揚げパン 1個(80g)

- 295kcal
- 糖質:35g
- 脂質:15g



メロンパン 1個(80g)

- 279cal
- 糖質:48.5g
- 脂質:8.4g



あんパン 1個(80g)

- 213kcal
- 糖質:43.3g
- 脂質:3g



ショートケーキ 1個(100g)

- 314kcal
- 糖質:44.3g
- 脂質:14.7g



アップルパイ 1個(100g)

- 294kcal
- 糖質:33.2g
- 脂質:17.5g



ケーキドーナッツ 1個(50g)

- 184kcal
- 糖質:31.7g
- 脂質:5.9g



※糖質=利用炭水化物

出典:日本食品標準成分表2020年度版(八訂)



こもれび

看護補助者さんへ慰労を込めて 【令和4年6月29日(水)】

患者様が快適に入院生活を送れるよう身の回りの環境を整えたり、入浴、排泄、食事等の介助をしている看護補助者の職員に対して、コロナ禍で慰労会をすることは今年もできませんでしたが、院長、看護部長代行、事務長から慰労の気持ちを込めてプレゼントを贈りました。

今後も働きやすい職場作りに努めてまいります。

総務課 大塚 由香利



清掃業者の方へ感謝を込めて 【令和4年7月7日(木)】

今年もコロナ禍で慰労会をすることができませんでしたが、毎日、院内の清潔を保つため、一生懸命お掃除をしてくださる清掃業者の方へ、感謝の気持ちを込めて、植山事務長からプレゼントをお渡ししました。とても喜んでいただき、嬉しく思いました。

プレゼントのセレクトはとても悩みますが、これからも喜んでいただける品をご用意していきたいと思っています。

総務課 中村 亜砂美



不在者投票 【令和4年7月7日(木)】

参議院議員選挙の不在者投票を行いました。

一人でも多くの患者様に投票していただくため他部署とも連携をとって準備を進めるので大変ですが、患者様の中には意欲をもって投票される方が多いため、とてもやりがいがあります。

ご協力いただいたみなさまありがとうございました。

総務課 井上 俊介



ト ピ ッ ク ス



6月 行事食 あじさい御膳

今月の行事食は「あじさい御膳」とし、あじさいをモチーフにした手作りゼリーやさっぱり食べられる鶏肉の黒酢ソースを提供いたしました。



- ★枝豆ご飯
- ★鶏の黒酢ソース
- ★ズッキーニの肉味噌炒め
- ★すまし汁
- ★あじさいゼリー



7月 行事食 土用の丑の日

7月の行事食は「土用の丑の日」にちなみ、鰻を提供いたしました。鰻はビタミンを含む栄養価の高い食材で、夏バテ予防にぴったりです。



- ★うなぎ丼
- ★すまし汁
- ★オクラと長芋の和え物
- ★あんみつ



8月 行事食 夏の夕涼みご膳

8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
- ★温泉卵
- ★なすの煮物
- ★フルーツ盛合せ



ちょっと一息

暑い日にはスパイスを

皆さんも暑い日に辛い物を食べるという、聞いたことがあるかもしれません。代謝を促し、発汗効果で体を冷やしてくれる辛い物は夏バテ防止にぴったりです。でも毎日辛い物ばかり食べるわけにはいかないし、同じ料理だと飽きてしまうということもあるでしょう。

そんな時には味噌汁に七味唐辛子を入れてみるのはいかがでしょうか?毎日手軽に取り入れられて、飽きにくいのでいいかもしれません。

辛い物が苦手ならスパイスが入った紅茶「チャイ」がいいかもしれません。スパイスを入れた鍋で紅茶を濃い目に煮だして、紅茶に砂糖と牛乳を入れて作ります。アイスでも



ホットでも美味しいのでおすすめです。

医事課 今里

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8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



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す。

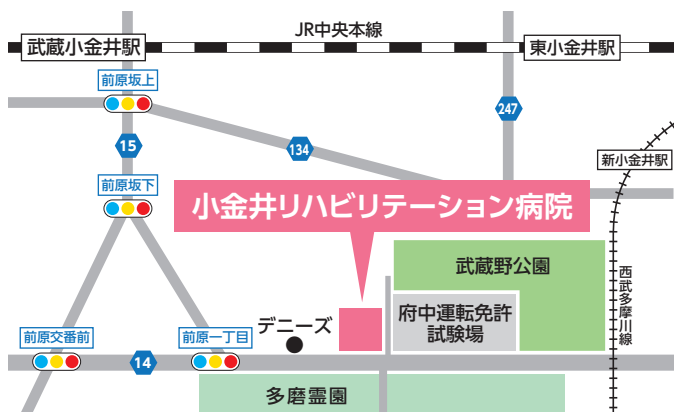
2022年9月1日開院

〒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)

健康な未来を
新宇都宮リハビリテーション病院

COMOREBI_Vol.39

小金井リハビリテーション病院 アクセスマップ



健康な未来を
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