

# 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

- 心肺運動負荷試験の紹介

健康教室

- 足の筋力トレーニング ～美脚・美尻を目指してFight!～

看護部だより

- チーム医療の一員として

薬局コラム

- 薬局ひとくちメモ

栄養科コラム

- 調味料を上手に使いましょう

- こもれびトピックス

全館停電検査 / リラクゼーション研修

献血の推進に協力しています!! / 令和4年9月～令和4年11月 行事食

- ちょっと一息

- 医療連携室から



# 心肺運動負荷試験の紹介

リハビリテーション科 理学療法士 桜木 浩司

心肺運動負荷試験（以下、CPX）とは、心電図・血圧計・呼気ガスを測定しながら自転車のようなマシンを漕ぎ、心臓・肺・骨格筋の機能がどれくらいあるかを調べる検査です。無酸素運動と有酸素運動という言葉を目にしたことがあるかと思いますが、無酸素運動では血圧や心拍数が急激に上昇しやすく、心臓や血管への負担が強くなりやすいとされています。有酸素運動では高齢の方や基礎疾患を有する方など過度に運動ができない方でも安全に全身の体力をつけることができます。CPXでは、安全に運動ができる有酸素運動の限界点を求めることができます。

当院には心臓リハビリテーション指導士が7名在籍しております。主治医や循環器医、他の関連職種と連携を取りながら循環器疾患の合併症がある患者様にリハビリの提供を日々行っています。最近では、90歳代の患者様に退院後の運動処方を目的として、CPXを実施させていただきました。実施後に患者様より「病気の前に通っていたサークルに行けて良かった。」と喜びの言葉を頂きました。年齢に関わらず、日常生活だけではなく趣味活動への取り組みのためにCPXの必要性を感じました。

今後も安心・安全な医療を目指し、患者様が充実した日常生活や社会生活を送れるようにリハビリテーションに励んでいきます。



# 足の筋カトレーニング

～美脚・美尻を目指してFight!～



## ブリッジ：10回×3セット

- ① 頭の後ろで手を組んで、頭を上げる。
- ② 膝を90度程度に曲げる。
- ③ お尻を上げる。



### ポイント

肩、お尻、膝が一直線になるように意識してください。

背骨を反らさないように注意!

膝の曲げる角度によって鍛える筋肉が変わってきます。

浅い場合→大殿筋+ハムストリングス

深い場合→大殿筋



## ブリッジ～応用編～：10回×3セット

★両足をついた状態より難易度は上がります。効果絶大!

- ① 頭の後ろで手を組んで、頭を上げる。
- ② 片方の足の膝を曲げて反対の膝の上に乗せる。
- ③ 膝90度でお尻を上げたまま5秒間キープ!



### ポイント

● 骨盤が左右に傾かないようにまっすぐ上げます。

● 片足を上げることによって負荷量が増え、**より筋力UP!!**さらに腹筋にも効果あり。



リハビリテーション科 理学療法士 石川 永理、森田 紗緒理

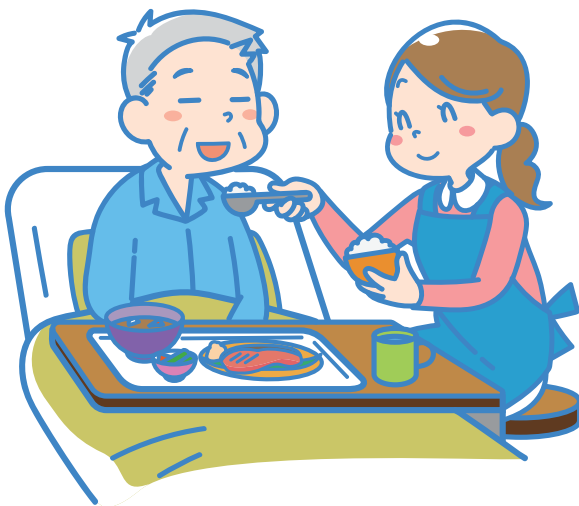
# 看護部だより

## チーム医療の一員として

看護補助者の役割は看護師の補助や患者様の世話などを行う仕事で「看護の視点で補助をする者」という一つの確立された職種です。食事介助や入浴介助などで患者様と接する時間が長く、昨今チーム医療の一員としての役割を担っています。看護補助者として当院で貢献できることを改めて考えてみたいと思いました。私たちは医療行為を行えませんが看護師の看護業務の補助、患者様の世話（排泄・更衣・入浴・整容）、環境整備など日常生活に寄り添った介助や日々の病棟運営を円滑にする業務が多いです。患者様と接する時間が多い分、気持ちを傾聴し、思いを汲み取ることができます。病気などで不安を抱える患者様の気持ちを汲み取り、精神的なサポートを行うこともあります。そのため、患者様やそのご家族様から感謝の言葉をもらうことが多く、それが私のやりがいになっています。

患者様の日常生活に関わる機会が多いからこそ日常生活の動きを観る機会が多く、看護師やリハビリスタッフへ状況を把握し、問題を定義し、情報を共有し、提供することでチーム医療の一員として協力し合えると思っています。これからも日々精進して参ります。

看護部 看護補助者 大江 みあき



# 薬局ひとくちメモ

薬剤科 薬剤師 大西 知子



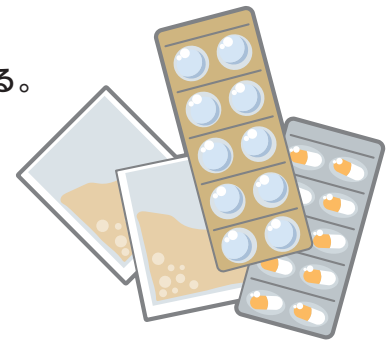
今回は認知症についてです。認知症者数は2025年には約700万人に達すると推計されています。

認知症の医療・介護に関わる社会的費用は2014年時点で年間14.5兆円となっています。

認知症治療薬として現在保険適応のある薬剤はコリンエステラーゼ阻害薬のドネパジル(アリセプト)とそれに関連する薬剤2剤、別系統のNMDA受容体拮抗薬のメマンチン(メマリー)の2系統4剤です。人や症状により、合う合わないがありますので専門医が使い分けます。

認知症の初期の生活面の障害として服薬管理の不良が多いため管理しやすいような工夫が必要です。例えば

- ① 複数の診療科から処方されている薬剤の重複投与がないか確認する。
- ② 服用回数を減らせられるような薬剤の選択や服薬時間の工夫。
- ③ 薬剤を内服から貼付剤へ変更の検討。



などをおかかりつけ薬剤師・医師に相談してみましょう。

## 調味料を上手に使いましょう

栄養科 管理栄養士 上野 裕衣

同じ醤油でも種類によって含まれる食塩量は異なります。食塩が多く含まれている調味料を知り、かけ過ぎ、つけ過ぎなどの使い過ぎに注意しましょう。酢、香辛料、だし(うま味)などを上手に使うことが大切です。

### 薄口しょうゆ

- 大さじ1 (18g)
- 食塩相当量2.9g



### 濃い口しょうゆ

- 大さじ1 (18g)
- 食塩相当量2.6g



### 濃い口減塩しょうゆ

- 大さじ1 (18g)
- 食塩相当量1.5g



### ポン酢しょうゆ

- 大さじ1 (18g)
- 食塩相当量1.4g



### だしわりしょうゆ

- 大さじ1 (18g)
- 食塩相当量1.3g



【出典】  
日本食品標準成分表  
2020年度版(八訂)

生活習慣病予防のための食塩摂取目標量 **男性** 7.5g/日未満 **女性** 6.5g/日未満

高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための食塩摂取目標量 **6g/日未満**

日本人の食事摂取基準2020年版より



# こもれび

## 全館停電検査【令和4年10月15日(土)】

いざという時に備え、今年で3回目となる全館停電検査が10月15日土曜日、晴天に恵まれ実施しました。

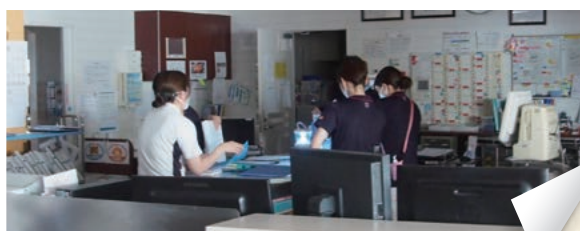
患者様の安全を第一に、全部署一丸となり当日を迎えました。

停電が始まるとランタンや非常灯だけでは薄暗くなり、院内全体が静まり普段では見られない光景になります。

回を重ねる度に改善され、皆様のご協力により何事もなく約2時間で無事終了しました。

ご協力ありがとうございました。

総務課 佐々木 美幸



## リラクゼーション研修【令和4年11月30日(水)】

巨樹の会健康保険組合が主催のリラクゼーション研修に参加しました。

今回のテーマは、質の高い睡眠を手に入れるための睡眠セミナーでした。

体内時計を整えて、質の高い睡眠をとり、自分なりのリラックス法を身につけ、心身ともに健康でいられるように心がけたいと思いました。

総務課 中村 亜砂美



## 献血の推進に協力しています!!【令和4年12月7日(水)】

令和4年12月7日、当院の各部署から献血の推進に協力しました。

中には初めて献血をしたスタッフもあり、緊張したものの良い経験になったとのことでした。最近ではコロナ禍で献血が足りていないという話もあります。これをきっかけに献血やその他社会貢献に関心をもつスタッフが増えると嬉しいです。

リハビリテーション科  
理学療法士 谷崎 麻綾



ト ピ ッ ク ス



**9月 行事食**  
**敬老の日**

9月の行事食は敬老の日をテーマとしました。

今回は食事アンケートにて多くの声をいただく天ぷら、旬の食材を使用した栗ご飯やぶどうゼリーを提供いたしました。



- ★栗ご飯
- ★つみれすまし汁
- ★天ぷら盛り合わせ
- ★ほうれん草の柚子浸し
- ★ぶどうゼリー



**10月 行事食**  
**秋のお楽しみランチ**

木犀の甘い香りがただよう季節となりました。

10月の行事食は行楽シーズンにちなみ「秋のお楽しみランチ」とさせていただきます。



- ★たまごサンド/ハムサンド
- ★チキンと秋野菜のグリル
- ★パンプキンクリームスープ
- ★デザート盛合せ



**11月 行事食**  
**冬のあったかご膳**

北国からは雪の便りも届き、冷気に身の引き締まる季節となりました。

11月の行事食は、身体も心も温まるよう旬の野菜やきのこを使用した「冬のあったかご膳」を提供いたしました。



- ★きのこご飯
- ★鶏亀田のおろしがけ
- ★野菜の煮物
- ★すまし汁
- ★抹茶パフェ



**ちょっと一息**

**夜空を見上げて**

今年の11月には皆既月食がありました。ニュースでもよく取り上げられていたので、もしかしたら観察した方もいらっしゃるかもしれません。皆既月食とは月全体が地球の影に入る現象です。いつもは黄色い月が「赤銅(しゃくどう)色」と呼ばれる赤黒い色に見えるのは何とも神秘的ですね。

国立天文台のウェブサイトによると日本全国で見られる次回の皆既月食は、2025年9月8日だそうです。年末に向けて何かと忙しい時期ですが、たまには夜空を見上げて見てはいかがでしょうか。

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を送れるよう、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した。

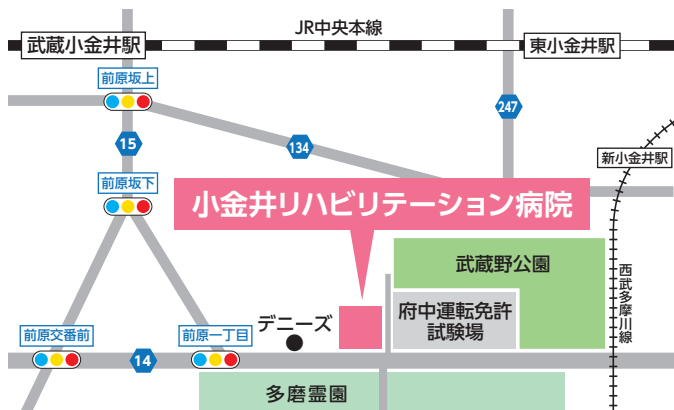
2022年9月1日開院

〒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)

新宇都宮リハビリテーション病院

COMOREBI\_Vol.40

小金井リハビリテーション病院 アクセスマップ



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