

# 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

**入職式・新入職紹介**

看護部だより

**新型コロナについて**

健康教室

**日常での簡単トレーニング** ～〇〇しながら運動不足解消～

栄養科コラム

**低栄養を予防しましょう**

薬局コラム

**薬局ひとくちメモ**

**こもれびトピックス**

看護補助者職場体験 / 統一地方選挙不在者投票  
令和5年3月～5月 行事食

**ちょっと一息**

**医療連携室から**



令和5年度

# 入職式

当院にて、令和5年度入職式が執り行われました。今年度はリハビリテーション科24名、看護部8名の新入職者を迎えました。

今年度も新型コロナウイルス感染対策のため、検温、マスクの着用、換気を行いながらの入職式となりましたが、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。

総務課 中村



# 新入職紹介



看護部  
看護師 小泉

4月から2階病棟で勤務させていただいています。慣れないことが多く不安でしたが、いつも優しく親切な先輩方のサポートや、回復していく患者様の笑顔に元気をもらい、学びの多い日々を過ごすことができています。

何時も患者様への愛を持ち、回復過程を支えられる看護ができるよう一生懸命努力していきたいと考えています。よろしくお願いいたします。



看護部  
看護師 田中

4月より入職しました。前職では急性期にて整形外科、内科と経験し自宅退院が難しい患者様が多く、自宅へ退院できるような看護を行いたいと思いました。元気に自宅退院や社会復帰できるよう回復期看護、退院支援について学び、今までの経験を活かし患者様に寄り添った看護を行いたいと思います。

よろしくお願いいたします。



医療連携室  
社会福祉士 今井

4月より医療連携室に配属されました今井と申します。

これまで主に地域で暮らす高齢者の相談職をしていました。今後は立ち位置は変わりますが、患者様が安心して退院後の生活に向かうことができるようサポートしていきたいと思っています。不慣れでご迷惑をおかけするかとありますが、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



リハビリテーション科  
理学療法士 吉田

この春から3階の病棟で勤務しています。理学療法士の吉田翔太です。

入職前は患者様の前に立つことに不安もありましたが、仲の良い同期や優しい先輩方のおかげもあり、毎日充実した気持ちで業務にあたっています。

患者様やご家族の方にも信頼して頂けるような理学療法士になれるよう、日々、努力していきたいと思っています。



リハビリテーション科  
理学療法士 深澤

4月から4階病棟で理学療法士として勤務している深澤怜那と申します。就職してまだ不安なこともあります。知識・技術の豊富な先輩方が多くいるのでとても心強いです。私もセラピストの一人として、多くの知識と技術を身に付けていきたいです。患者様やご家族と信頼関係を築き、質の高いリハビリを提供できるよう努めていきたいと思っています。



リハビリテーション科  
作業療法士 本田

春から5階病棟に配属されました、作業療法士の本田琴音です。

新人への研修が充実しており、安心して作業療法士として働き始めることができています。また、優しく明るい雰囲気の中で仕事ができることをとても嬉しく思っています。これからも先輩方からご指導いただき、立派な作業療法士になれるよう勉強していきたいと思っています。



リハビリテーション科  
作業療法士 大河原

5月より2階病棟で勤務させて頂いております。大河原健太です。私の親族が当院でお世話になったことがあり、見学にきた際には様々な職種の方が患者様に寄り添いリハビリテーションを行っていました。そのような先輩方のお姿を見て私も当院で働き、困っている方を積極的に助けられるような人になりたいと思いました。まだまだ未熟ですが、これから頑張ります。よろしくお願いいたします。



リハビリテーション科  
言語聴覚士 小笠原

4月より3階病棟で勤務させて頂いております。言語聴覚士の小笠原真由と申します。学生時代の臨床実習でお世話になり、尊敬している皆様の下で働けることを大変嬉しく思います。また、明るく元気な同期に囲まれ充実した日々を送っています。まだまだ未熟ですが、患者様やご家族様に信頼されるセラピストを目指して、日々精進していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



リハビリテーション科  
言語聴覚士 原山

4月より二階病棟で勤務させて頂いております。言語聴覚士の原山洋輔です。

学生時代の臨床実習で大変お世話になりました。実習での先輩方の熱心な御指導やご家族様や患者様との訓練や、やりとりを通じてこの職場で働きたいと思いました。日々の業務の中で貪欲に知識を吸収し、患者様に信頼されるセラピストを目指したいです。

# 看護部だより

## 新型コロナについて

2023年5月8日より、新型コロナは感染症法上第2類相当から5類に移行されました。季節型インフルエンザと同様のカテゴリに入り、検査や薬、受診や入院時にかかる費用が公費から保険診療で自己負担に変わります。

2020年1月15日に日本で初めての感染者が出てから3年が経ちましたが、少し当時からを振り返ってみようと思います。

- 武漢から来た旅行者を乗せたツアーバスが東京・大阪間を走行。後日バスガイドが発熱して新型コロナに感染発覚
- 2020年2月に横浜に入港した「ダイヤモンド・プリンセス号」で集団感染が発生。日本政府は下船を認めず洋上で2週間検疫を実施
- 海外ではロックダウンが実施される都市が出る
- 市中感染・濃厚接触者・3密などの単語が日常生活の中で多く聞かれるようになる
- 2020年4月17日に初の7都府県に緊急事態宣言が発令される
- 東京オリンピック・パラリンピックが1年延期される
- テレワーク・オンラインショッピングを利用する新しい生活様式の確立

この原稿を書いている時点で、感染者数累計約3,330万人。1日の感染者数国内で約11,500人となっており第9波が懸念されている中、3月よりマスクの着用は個人の判断となりました。

当院では、マスク着用は必須、手指消毒の徹底等変わらぬ対策を続けています。自身を感染から守るため、周囲の方に感染を広げないためにマスクの着用は効果的であり、まだ気を緩める時期ではないと感じています。



看護部 看護補助者 樋口

### 健康教室

## 日常での簡単トレーニング

～〇〇しながら運動不足解消～

### 掃除機をかけながらランジスクワット



太ももの裏とお尻の筋肉を意識して鍛えるようにしましょう!

痛みの出ない範囲で無理なく実施しましょう!



- 脚と一緒に掃除機を前に出してしゃがみ、脚と一緒に掃除機を戻す。
- どちらも腕は動かさず、足腰だけの動きで行う。
- 目安:10回1セット

### 洗い物をしながらかかと上げ



- 足を肩幅に開き、シンクに掴まりながら立つ。
- ゆっくりとかかとを上げながらつま先立ちになり、ゆっくりと戻す。
- 目安:10回3セット

ふくらはぎの筋肉を鍛えるように意識しましょう!

リハビリテーション科 理学療法士 矢野、照屋

栄養科コラム

# 低栄養を予防しましょう

栄養科 管理栄養士 清

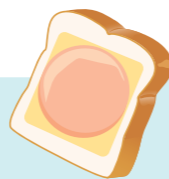
低栄養とはエネルギーとたんぱく質が欠乏し、健康な体を維持し活動するために必要な栄養が不足している状態をいいます。

毎日の少しの工夫で食事の栄養価を高めましょう。

◆ ご飯  
→ 卵かけご飯



◆ 食パン  
→ 食パン+チーズ+ハム



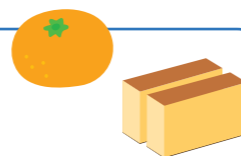
◆ サラダ  
→ サラダ+ゆで卵



◆ コーヒー  
→ コーヒー+牛乳



食量が少ない方は**間食**を取り入れることもおすすめです。  
ビタミンの多い果物やカルシウムが多い乳製品や卵の入ったカステラなど



薬局コラム

# 薬局ひとくちメモ

薬剤科 薬剤師 有永



今回は気温差アレルギーについてです。季節の変わり目は体調を崩しがちですよね。その1つの原因として昼夜の気温の差があるかと思えます。「気温差アレルギー」正確には「血管運動性鼻炎」と言います。

花粉症などとは違い特にアレルギーの原因物質はないのに鼻水、くしゃみ、鼻づまり、頭痛、喉の渴き・痛み、食欲の低下等が出たりします。その体調の悪さから自律神経が乱れたりすることもあります。

対策としては、

- 抗ヒスタミン薬の服用やステロイドの点鼻薬の使用
- 服装やエアコンの設定の工夫で温度差を予防する
- 睡眠・栄養をしっかり摂り、適度な運動も行う



アレルギーの症状が出なくても気温の差があるということは体へ負担がかかっているということです。負担を軽減するためには季節の変わり目はもちろんのこと、普段から気温を少し意識し、少しでも寒ければ上着を羽織り、少しでも暑ければ上着を脱ぐなどしましょう。

「少し」の積み重ねが健康につながります。季節の変わり目こそ自分を労わってあげてください。



## 介護職員・看護助手養成校職場体験を終えて【令和5年3月30日(木)・31日(金)】

2023年度3月30日、31日の2日間鷹ロコネットワーク大楽より5名の実習生を受け入れすることが出来ました。

新型コロナウイルスの影響により、外部の受け入れをするのも2年ぶりです。心待ちにしていた気持ちと以前とは異なる感染対応中の実習でもあり、正直不安な点もありました。

各病棟ラウンドの際、実習担当の関わる姿勢や細かな説明に、緊張していた実習生に笑顔が見られる場面もありました。

2日目の振り返りの意見の中で、それぞれの職種の連携や患者様と関わる姿勢に感銘を受けたと、また担当の皆さんが丁寧に指導してくれた事に感謝の言葉を受けました。

今回の職場体験は感慨深いものであり、この場を借りて職場体験に関わった職員の皆様担当職員の方々に感謝を申し上げます。

看護部 関東統括看護補助者主任 住江



## 統一地方選挙不在者投票【令和5年4月19日(水)】

令和5年4月19日(水)統一地方選挙不在者投票を行いました。

初めての投票準備だった為、不安はありましたが、自部署内や他部署の協力もあり無事に終えることができました。

今回の不在者投票で今回の経験を活かし、より円滑に進められたらと思っています。ご協力いただいたスタッフの方々ありがとうございました。

総務課 船田



### 3月 行事食 ひなまつり

3月3日はひなまつりにちなみ、ちらし寿司、旬の筍、桜餅を提供いたしました。春を感じるメニューとなりました。



- ★ ちらし寿司
- ★ 筍の煮物
- ★ すまし汁
- ★ 桜餅



### 4月 行事食 春の味わいご膳

やわらかな春風に心華やぐ季節となりました。春を感じられる味わいご膳を提供しました。



- ★ 筍ご飯
- ★ 天ぷら盛り合わせ
- ★ 春キャベツのお浸し
- ★ 清汁
- ★ いちごのロールケーキ



### 5月 行事食 大人のランチプレート

木々を渡る風もさわやかなころとなりました。5月の行事食はこどもの日にちなみ、大人も楽しめるランチプレートといたしました。



- ★ オムライスプレート (オムライス、ハンバーグ、グリル野菜)
- ★ コンソメスープ
- ★ コーヒーゼリー



## 医療連携室から

医療連携室は現在、看護師4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

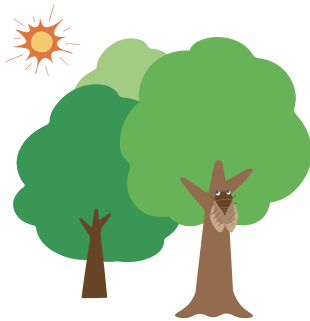
## ちょっと一息

### セミの種類

夏の虫といえば皆さんは何を思い浮かべますか？  
ホタル、カブトムシ、トンボなど色々なものが浮かびますね。私は夏といえばセミを一番に浮かべます。毎年セミの声を聞くと夏本番を実感します。

セミの種類は、成虫の姿や抜け殻、鳴き声によって

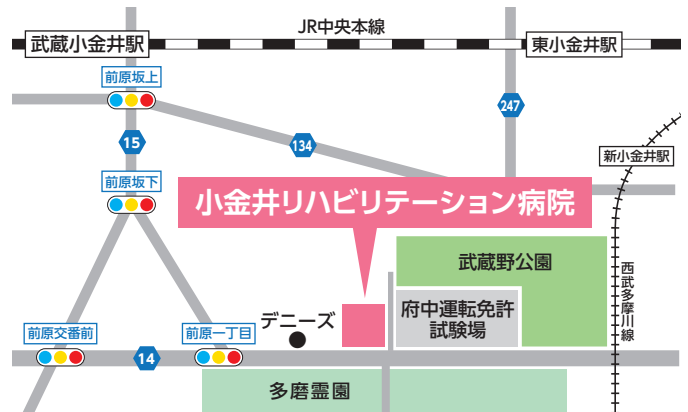
見分けられるようです。  
レジャーなどで自然に触れる機会があれば、普段見かけない種類のセミを探してみてもいいかもしれません。



医事課 今里

出典：NHK「シチズンラポ」セミ大調査

## 小金井リハビリテーション病院 アクセスマップ



医療法人社団 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

検索

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



一般社団法人 巨樹の会

新宇都宮リハビリテーション病院

〒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)