

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

- こもれびトピックス**
全館停電検査 / 学術大会 / 前原町運動会
/ 令和5年9月~令和5年11月 行事食
- ちょっと一息**
リハビリコラム
- 腰痛と肩こりの傾向と対策**
看護部だより
- イチョウ**
栄養科コラム
- 加熱用の冷凍ひき肉製品はよく加熱しましょう!**
薬局コラム
- 薬局ひとくちメモ**
- むすびプロジェクト**
- 医療連携室から**





こもれび

全館停電検査【令和5年10月21日】

いざという時に備え、今年で3回目となる全館停電検査を10月21日土曜日の昼間に実施しました。前日まで暑かった東京では、3年ぶりの木枯らし1号の予報でした。

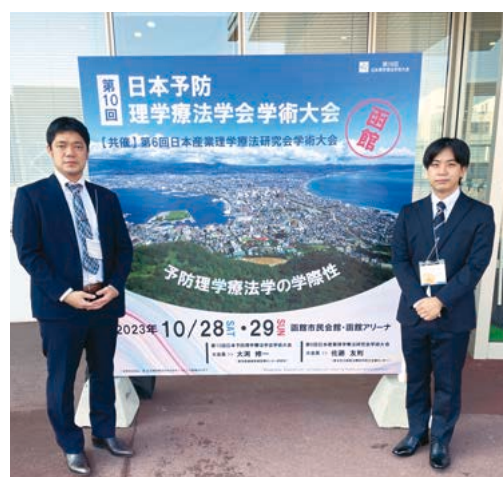
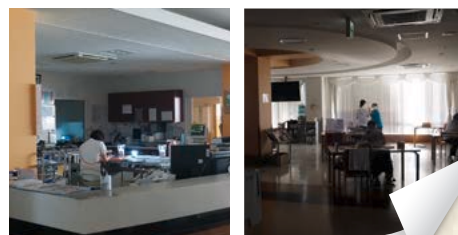
患者様の安全を第一に、全部署一丸となり当日を迎えました。

晴天でも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となります。

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。

来年もご協力をお願いします。

総務課 佐々木



学術大会【令和5年10月28日・29日】

10月28、29日に北海道函館市にて「第10回日本予防理学療法学会学術大会」が開催されました。本学術大会では「予防理学療法の学際性」をテーマに掲げ、他職種・他領域の発表を聞くことができ、自身の視野を大きく広げることができたと思います。

自分は「運動器疾患患者における初期評価による階段昇降可否要因の検討」というテーマで発表させていただき、他の発表者の方と意見交換を行うなど貴重な経験となりました。

今度もこの経験を日々の臨床や業務、次回の研究に活かしていけるよう努めて参りたいと思います。

リハビリテーション科 山田

前原町運動会【令和5年10月29日】

令和5年10月29日、小金井市前原町で行われた町内運動会へ当院から15名で参加してきました。当日は100m走、1,000m走、町内対抗リレー、風船割り競争、借り物競争等の色々な競技に参加させていただきました。

病院の活動として地域の方々と交流するのは初めてでしたが、全員で協力し合うことができ、とても充実した1日になりました。同じチームの方だけではなく他のチームの方とも交流する事が出来ました。100m走や1,000m走では大人になって久しぶりに必死に走ったため、数日間筋肉痛に襲われましたがとても楽しく思い出に残りました。

総合結果は5位と残念な結果でしたが、リレーでは心を一つにみんなで走り切ることができました。

来年もぜひ参加し、地域の方と交流しつつ、1位の奪還を目指します!

リハビリテーション科 理学療法士 杉本、岡田





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。

毎回好評の天ぷら、旬の食材を使用した栗ご飯・きのこ汁・ぶどうゼリーを提供いたしました



- ★栗ご飯
- ★きのこ汁
- ★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/ホットドック
- ★秋野菜グリル
- ★パンプキンスープ
- ★紫芋プリン



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。



- ★ひじきご飯
- ★鶏竜田の甘酢あんかけ
- ★野菜の煮浸し
- ★すまし汁
- ★抹茶パフェ



ちょっと一息

カイロ

だんだんと寒さが増してくると活躍するのが、カイロですね。ルーツは江戸時代の「温石(おんじゃく)」という囲炉裏や焚火で温めた石を懐に入れていたものだそうです。明治時代には麻殻や殿炭粉を袋に詰めたり練ったりして容器の中で燃やす「懐炉灰」、大正時代にはベンジンの気化ガスと白金の触媒作用を使って燃焼させる「ベンジンカイロ」が登場し、一般的に使われていたようです。

現代の使い捨てカイロは1950～1953年頃にアメリカ兵の間で使われていた保温具を改良したものであるということです。水筒のような容器に鉄の粉と食塩を入れて発熱させるという原理だったようで、確かに使い捨てカイロの仕組みそのものですね。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期なので、皆さんカイロで暖かくしてお過ごしください。

医事課 今里



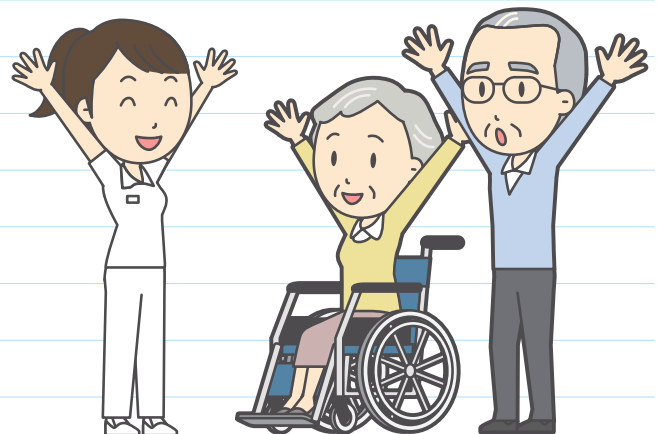
腰痛と肩こりの傾向と対策

リハビリテーション科 理学療法士 塚原

9月28日に健康教室「腰痛と肩こりの傾向と対策」を開催いたしました。健康教室は患者様・ご家族様対象に退院後の生活が困らないよう、今回の腰痛・肩こりのような健康に関わる内容や、医療保険や介護保険などの制度など、役立つ内容を伝える会となっています。

以前は定期開催していましたが、コロナ禍もあり、約4年ぶりの開催となりました。今回は腰痛や肩こりについての基礎的な知識や体操などの実技的な内容までお伝えできたかと思います。皆さん一度経験があるテーマだったためか、「話を聞いて良かった」「家に帰ってもできる体操を教えてもらってよかった」と嬉しい感想をいただきました。

今後は定期開催していく予定ですので、入院患者様・ご家族様に役立つ情報を発信していきたいと思います。



看護部だより

イチョウ

東京の明治神宮や大阪の御堂筋など、イチョウ並木がきれいな場所は日本の各地にあります。2007年の国土交通省の調査によれば、街路樹として57万本のイチョウが植えられており、樹種別ではイチョウが最も多いそうです。街路樹にイチョウが多いのは、イチョウが「火に強い木」だということをご存じでしたか？イチョウは他の木に比べ、葉・幹ともに水分が多い為、木全体が燃えにくく火に強いという性質があるそうで、江戸時代には防火用の空地である「火除け地(ひよけち)」にイチョウが多く植えられ、これにより火事が起きた際に火が燃え広がるのを防ぐことが出来たそうです。また、1923年9月に発生した関東大震災の際には、実際にイチョウが延焼を防いだという事例も多くみられ、これにより防災を兼ねて街路樹にイチョウが多く植えられるようになりました。

東京都千代田区大手町には関東大震災を生き抜いたイチョウの木が現在も残っており、樹齢は約150年とされ、震災の際の炎と高温により木の表面の一部が変質しましたが、焼失は免れました。このイチョウは当時「帝都復興のシンボル」として注目を集め、「震災イチョウ」の名称が付けられているそうです。

看護部 看護補助者 森



加熱用の冷凍ひき肉製品はよく加熱しましょう！

栄養科 管理栄養士 小松原

時短調理！ということで、加熱調理をする直前まで下処理(成型し、衣がついている等)された冷凍食品を利用している方も多いのでは？！

しかし、中には生のお肉を使用した製品があり、注意が必要です。お肉が生の場合には、腸管出血性大腸菌(代表例:O-157)などの食中毒菌に汚染されている可能性があるため、中心部までしっかり加熱しましょう。

加熱調理のポイント

商品に表示されている調理方法(温度・時間)をよく確認しましょう！



中心部までしっかり加熱しましょう！

表面はよく揚がっていたり、焼かれていたりするように見えても、中心は半生ということがあります。食べる前に断面の色を確認して、中まで火が通っているか確認しましょう。



油で揚げる場合は、十分な油量(油の深さ)で調理しましょう！



菌は冷凍しても死にません！中心部が **75℃以上** になった状態で1分間以上加熱することによって殺菌することができます。

薬局ひとくちメモ

薬剤科 薬剤師 有永



今回は【体温アップのすすめ】です。
体温を上げることで良い事がたくさんあります。

例として、

- 基礎代謝が上がり、太りにくい体に
- ストレスに強く、病気になりにくい健康な体に
- 新陳代謝が活発になり細胞から若々しく
- 血行がよくなり、細胞に十分な酸素と栄養が供給される
- 腸のぜん動運動が活発になり、便秘や大腸がんの予防に
- 脳の血行がよくなり、記憶力低下や認知症の予防に

具体的は方法としては、

- 1日30分歩く
- お風呂に入るときは湯舟につかる
- スクワットをする
- 白湯を飲む
- カイロ、湯たんぽ、腹巻きなどを使う

等です。体温が1℃上がると免疫力が最大で5~6倍にもなるといわれています。ぜひ習慣化して健康な身体を目指しましょう。





むすび プロジェクト

「むすびプロジェクト」は当グループのリハビリ病院を退院された患者様が、退院後もその人らしく生きいきと生活していただけるよう、支援するための取り組みです。今回はその取り組みのひとつをご紹介します。

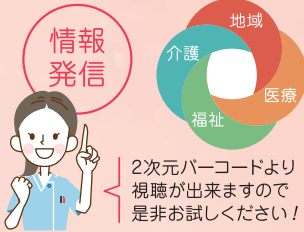
LINE 公式アカウント むすびプロジェクト 生きいきリハ倶楽部

あなたの笑顔は私の元気 ～LINEでむすび健康の輪～

※LINEでの友だち登録・情報発信は当グループ病院に入院された方限定とさせていただきます

2023年4月から運用を開始し、現在約500名の方に登録いただいております。

看護師、理学療法士、作業療法士、ソーシャルワーカー、管理栄養士、薬剤師、事務職員など各職種が専門性を活かし、在宅生活を送るうえで大切な情報を定期的に配信します。



YouTube



YouTube



医療連携室から

医療連携室は現在、看護師5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、入退院に関わることをご相談をお伺いし、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





病床数
221床

新所沢駅から徒歩**10**分
2023年

11月25日(土)

新規開院



社会医療法人社団 埼玉巨樹の会

所沢美原総合病院

〒359-0045 埼玉県所沢市美原町2丁目2934-3

お問い合わせ

04-2997-8199

■ 所沢美原総合病院HP <https://tmgh.jp/>



つながるチカラ
学校法人
巨樹の会

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

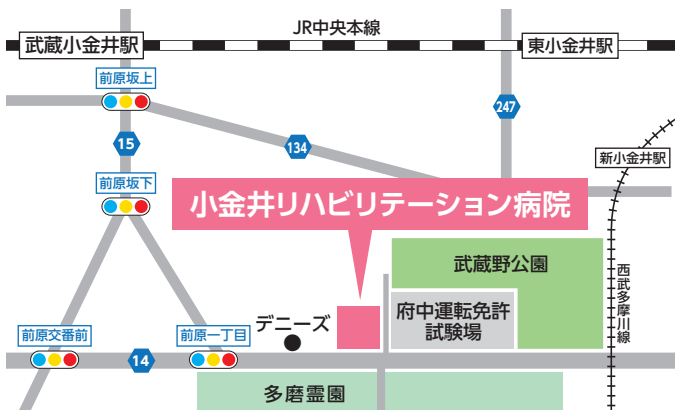


健康な未来を
令和健康科学大学
REIWA HEALTH SCIENCES UNIVERSITY

〒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



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**

