

Kaikoukai
Rehabilitation
Hospital

『偕行会リハビリテーション NEWS』 vol. 64



【発行】

偕行会リハビリテーション病院

医療相談課

〒490-1405 弥富市神戸5丁目20番地

TEL 0567-52-3883 FAX 0567-52-3885



本年もどうぞよろしくお願いたします



入院病棟のご紹介をさせていただきます

面会の制限が続いており皆様にはご不便をおかけしております。ご協力ありがとうございます。入院生活の雰囲気伝わりますでしょうか？ 2 階病棟 3 階病棟とも同じ配置です。



リハビリ室 2 階 3 階各病棟の中央にあります



食堂 リハビリ室の隣には食堂があります
テレビや新聞、おしゃべりを楽しんだり、リハビリの課題に取り組みれたりして過ごされています



コインランドリー
自動販売機

鈴鹿山脈が見えます (西)

外来
透析
棟



麦
畑
大
豆
畑
が
広
が
つ
て
い
ま
す

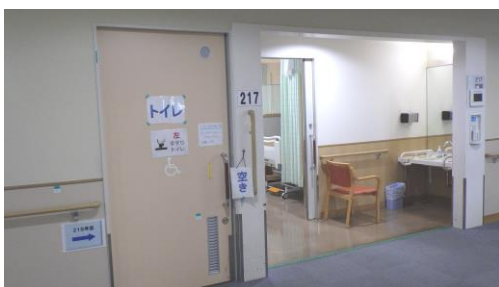


病棟の廊下 1 周約 120m
リハビリ室 1 周約 30m
杖で歩いたり、車椅子を漕いだり、
スタッフ付き添いで歩いたり、
リハビリ以外の時間も、みなさん
自主トレーニングに励んでおられます



4 人部屋 (テレビ・冷蔵庫あり)

名古屋港方面 (東) 遠くに港の明かりが見えます



4 人の入り口には
左右にトイレと洗面所があります



談話室 給茶機 (お水、ほうじ茶、緑茶)
新聞・雑誌 テレビ 血圧計など置いてあります

園芸療法

作業療法の一環で、季節ごとに希望される患者さんに園芸療法を楽しんでいただいています。好きなお花を選んで、自分好みに寄せ植えを行います。「きれいな色だね」「楽しいねえ」と皆さん会話も弾んでおられました。



玄関前が華やかになっています。

EPA 看護師候補者

当院では EPA 看護介護スタッフが 5 名、候補者 2 名と一緒に仕事をしていたが、

9 月新たに看護師候補者 2 名ロイさん、マリーさんが仲間に加わり、看護師候補者は 4 名になりました。

ロイさんとマリーさんは、フィリピンで看護師の仕事をしておられましたが、日本で働くという夢をかなえるために来日されました。

国家試験の勉強と並行して病棟で業務に携わり実践を積みながら、3 年間看護師国家試験に挑戦します！



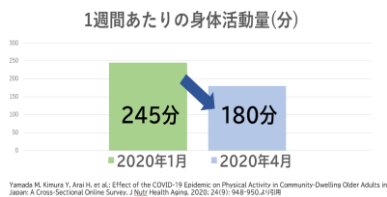
学会研修参加(10月~12月)

10月24日	ADOC セミナー	OT 上地
10月30-31日	第37回東海北陸理学療法学会	PT 佐藤武 PT 山口徹 PT 金森 PT 澤島
11月12-14日	第5回リハビリテーション医学会 秋季学術集会	OT 坂東
11月20日	craseed 研修会 (脳卒中達人シリーズ)	OT 小林
12月4-5日	第8回日本地域理学療法学会学術大会	在宅支援課 PT 足立

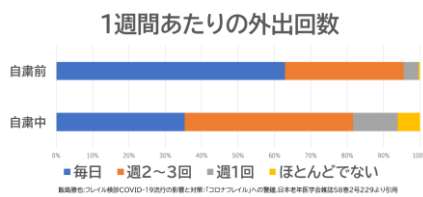
在宅支援リハビリテーション課 vol.3

コロナ禍の影響で「フレイル(虚弱)」という加齢により心身が老い衰えた状態になる方が増えています。フレイルは介護が必要な一歩手前の状態ですが、適切な対策で活力を取り戻すことも可能と言われています！今回はコロナ禍の影響によるフレイル(コロナフレイル)を見分ける方法と対策をお伝えしていきます！

1週間あたり約60分運動時間が減少！



高齢者の外出機会が減少！



コロナ禍で高齢者の方が身体を動かす機会・他者と関わる機会は減っています！



Q.フレイルの前兆はあるの？

普段の生活での違和感に気を付けましょう！ 例えば

- ・ペットボトルやビンの蓋が開けにくい(握力の低下)
- ・半年で2~3kg 体重低下(筋肉量の低下)

など注意が必要かもしれません。



Q.コロナフレイルの対策はどうすれば良い？

3密 2活が推奨されています！

2活とは**身体活動(体を動かす)**と**社会活動(外出して人と関わる)**ことです。つまり、感染対策をしながら活動的に過ごすことが大切です！



身体活動

1日 10分 身体を動かす機会を増やしましょう！

自宅でも行えるオススメ体操【空気いす】

方法:椅子からお尻を浮かせ停止する



社会活動

感染対策をした上で会話・外出する機会を増やしましょう！

身体活動にも繋がります！

例えば

- ・家の外に出て近所を散歩する
 - ・地域のサロンや健康教室に参加 (弥富市はふれあいサロンがあります)
- などがオススメです！



栄養士がおすすめる今日のレシピ



新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

今回は「レンジで簡単ブリ大根」です！

火を使わずレンジだけでできる簡単レシピなので是非作ってみてください！

【材料】2人前

- ・ブリ 2切れ
 - ・大根 6cm
 - ・生姜 1片
 - ・塩 2つまみ
- A {
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 150cc
 - ・水 150cc



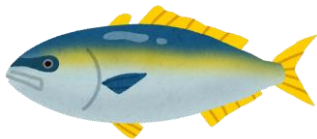
① ブリの両面に塩を振り、10分ほど置いておき、キッチンペーパーで水気をふき取る

② 大根の皮をむき、1cm幅の半月切りにして耐熱容器に入れる

③ 耐熱容器に水(分量外)を1cmほど入れて蓋をずらして置き、500wで7分加熱する

④ 加熱が終わったらお湯を捨て、①のブリとA、千切りにした生姜を入れて、再び蓋をずらして置き、500wで7分加熱する。

⑤ 盛り付けて完成！



ポイント！！
すぐ食べても大根に味は染み
ていますが、一度冷やすとよ
り味が染みておいしいです！



*蓋を閉めて加熱すると爆発する恐れがあるので必ず蓋を少し開けて加熱してください。
*蒸気でやけどしないよう注意して容器を扱ってください。

食事療法を行っている場合は
医師や管理栄養士などに相談しましょう

管理栄養士 上野 豪之

リハビリ専門資格

運動器認定理学療法士です

こんにちは、理学療法士の木村優美です。

前回に引き続き、認定理学療法士についてご紹介させていただきます。私は運動器理学療法の運動器領域の認定理学療法士を取得しました。

運動器とは、骨・関節・筋肉・神経などの体を支えたり動かしたりする組織のことを指します。運動器疾患は骨折や変形性関節症、痛み（肩・腰・膝）は仕事や日常生活動作などを困難にしています。また、運動器疾患をきっかけに要介護状態や寝たきりになってしまうリスクがあります。

当院、回復期病棟では大腿骨近位部骨折術後や脊椎圧迫骨折・変形性関節症の方が多く入院されています。足の動きが悪くなることで靴や靴下を履くことが困難となったり、痛みや筋力が低下することで腕や足が上がらなくなったりする方も多くみられます。そのような方に日常生活動作の再獲得や補助具などの提案を行っています。また以前の生活が送れるよう筋力のトレーニングや関節可動域訓練、日常生活動作訓練などのトレーニングを患者様一人ひとりに合わせてリハビリを提案・実施しています。

専門知識を活かして転倒予防に対してアドバイスや痛みの軽減に努め、退院後も患者様がその人らしい生活が送れるようよりよい理学療法を提供できるよう意識しています。

栄養のある食事・適度な運動・良質な睡眠をとって皆さん健康寿命を延ばせるよう一緒に頑張りましょう！



【私たちの基本理念】

- 1、患者のための医療を目指します。
- 2、他の医療機関と連携して、地域医療の発展を目指します。
- 3、教育・研究を重視し、職員の自己研鑽に努めます。

医療法人偕行会 偕行会リハビリテーション病院

〒490-1405 弥富市神戸5丁目20番地

TEL 0567-52-3883 (代表)

FAX 0567-52-3885

URL <https://www.kaikou.or.jp/riha/>

F B <http://www.facebook.com/riha.kaikou>

