



## 【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



## 「1年を振り返って」



皆さま、こんにちは！

日頃はコロナウィルスの対応で制限のある中、当院の運営にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。またこの間、多くの励ましや感謝のお言葉を頂戴し、心から感謝を申し上げます。

偕行会リハビリテーション病院は、入院医療だけでなく在宅医療においてもリハビリテーションを必要とする方に医療保険で通院リハビリ、介護保険で通所リハビリや訪問リハビリ事業に取り組んでおります。入院当初は疾患の特徴によりご自分で意思を伝えることが難しく、日常生活動作を行えず不安を抱いていた患者様も、徐々にリハビリが進むと身の回りのことができるようになり、3 か月程経つ頃には、心と身体の回復を実感され 8 割以上の方がご自宅へ帰られております。職員は、個々の患者様の目標に向け、どうなりたいかという思いや希望を一緒に大切に、リハビリテーション医療、透析医療、生活支援に取り組んで参りました。

また、看護部が行うケアは、食事・更衣・排せつ・入浴などの暮らしに必要な動作の支援や季節を感じるレクリエーション、疾患のセルフケア指導など、退院後も安全な生活を守るためのものです。入院生活を快く過ごせるよう、笑顔で関わらせて頂いています。来年度もどうぞ、よろしくお願いいたします。



看護部長 澤田 真紀

## 常勤医はリハビリテーション専門医です



当院の医師全員がリハビリテーション専門医を取得しました。3年前に入職された「田中先生」にインタビューです。

Q：先生、回復期病院はいかがですか？

A：「スタッフと一緒に日々勉強をしています。いい面もあれば難しい面もたくさんあり、これからもがんばっていきたいと思います。」

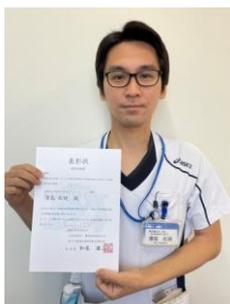


## 学会研修（発表 参加）受賞もしました

6月12日-13日	日本老年看護学会 第26回学術集会	Ns 中西★
1月6日	エポックシリーズ 脳卒中片麻痺の歩行動作治療 シリーズセミナー	PT 加藤
1月22日	愛知回復期リハの会主催：看護師介護士・セラピスト合同研修 2021	PT 山口望
1月22日-23日	愛知県理学療法士会 2021年度 生涯学習部主催 症例検討会	PT 小林★
1月23日	京都大学運動機能セミナー筋力低下に対する運動療法 筋機能の評価と筋力トレーニングの実際	PT 松崎
2月4日-5日	回復期リハビリテーション病棟協会 第39回研究大会 in 東京	PT 池場★ OT 長縄 ST 星野 Ns 小田
2月12日	第13回 日本ニューロリハビリテーション学会学術集会	OT 戸嶋
2月13日	愛知回復期リハビリテーションの会主催：2021年度 POS 研修会	PT 岩岡
2月19日	第2回 日本物理療法研究会学術大会	PT 溝脇
2月19日	第6回 日本栄養・嚥下理学療法研究学術大会	PT 伊藤剛
2月21日	愛知県看護協会 自部署の時間外労働を見直そう！取り組み発表	Ns 熊★ Ns 山本
3月17日-20日	日本脳卒中学会 STROKE2022（第47回学術集会）	Ns 今井★

★発表者

### 第37回 東海北陸理学療法学会学術大会 優秀演題賞を受賞しました



今回、優秀演題賞を受賞できましたことを大変光栄に思います。今回の受賞にあたり、ご指導・ご協力いただきましたすべての方に深く感謝いたします。これからも社会に貢献できるような研究発表が行えるよう精進して参ります。

## 縁の下の力持ち いつもありがとうございます

スタッフ山●さん、当院開院時より院内の清掃をはじめ、病院周辺の花壇などいつもきれいにしてくださっています。季節の移り変わりとともに色鮮やかな花がいっぱいになり、患者様だけでなくスタッフも心を癒されております。そんな山●さんにインタビュー！！「家が近いので長く勤められています。70代後半だけど、まだまだ現役。みんながきれいだなとよろこんでもらえたら、うれしいです。気分転換はおしゃべり」だそうです。本当にありがとうございます。春の花が満開。



# 海南病院・名古屋掖済会病院・名古屋共立病院 往復便のお知らせ

【運行日】月曜日～土曜(祝日も運行)

※2022年2月1日改正

【予約方法】 事前予約必要 偕行会リハビリ病院事務 (0567)52-3883 まで

■海南病院■ 海南病院 11:20 発 → リハビリ病院 11:40 着  
リハビリ病院 14:00 発 → 海南病院 14:20 着

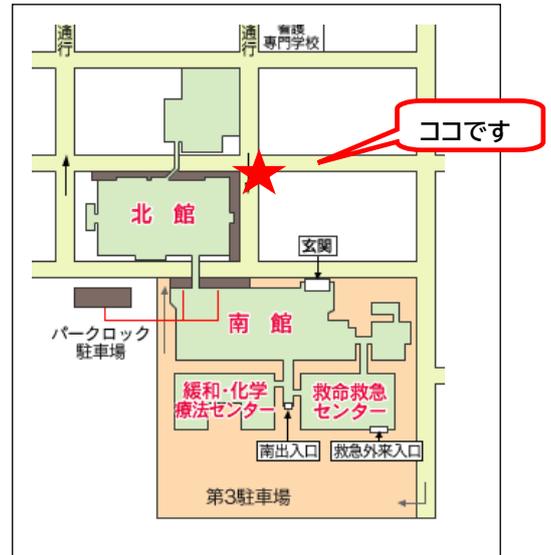
乗り場のご案内

海南病院 AB 棟西側乗降場 ・飛島村海南病院通院支援タクシー乗降場所付近でお待ちください



## ■名古屋掖済会病院■

掖済会病院北館東 10:15 発 → リハビリ病院 10:45 着  
リハビリ病院 13:00 発 → 掖済会病院北館東 13:45 着  
掖済会病院北館東 13:45 発 → リハビリ病院 14:15 着  
リハビリ病院 15:00 発 → 掖済会病院北館東 15:45 着



## ■名古屋共立病院■



共立病院東館 1F ロビー10:00 発 → リハビリ病院 10:45 着  
リハビリ病院 13:00 発 → 共立病院東館 1F ロビー13:30 着  
共立病院東館 1F ロビー13:30 発 → リハビリ病院 14:15 着  
リハビリ病院 15:00 発 → 共立病院東館 1F ロビー15:30 着

# 在宅支援リハビリテーション課 vol.4

コロナ禍による活動自粛の影響で、「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されています！

## フレイルチェック

- ペットボトルの蓋があげにくい
- 横断歩道が時間内に渡れない
- 外出頻度が少なくなった
- 体重が減少してきた



1 つでも当てはまればフレイルの可能性  
があります。

## 運動強度

低



高

生活活動の例	
立ち話・立って電話をする・皿洗い	
非常にゆっくりした歩行（家の中）・料理や食材の準備・洗濯	
ガーデニング・動物の世話・ピアノの演奏	
植物の水やり	
普通の速さの歩行（67m/分）・犬の散歩・電動自転車に乗る・立ってギターの演奏	
掃除機かけ・体を動かすスポーツ観戦	
散歩（75～85m/分）・モップかけ・床磨き・風呂掃除・庭の草むしり・車椅子を押す	
自転車に乗る（16km/時未満）・階段をゆっくり上る	
動物と活発に遊ぶ（歩く/走る）	
子どもと活発に遊ぶ（歩く/走る）	
荷物を上の階へ運ぶ	
階段を速く上る	

## どれくらい運動したらいいの？

65 歳以上の方は 40 分/日の運動が推奨されています。日常生活の中にも運動要素が含まれていますね。



掃除や皿洗いも運動になりそう  
だね。自宅でも行えるかな？

## フレイル予防におすすめな運動



## スクワット

### 運動のポイント

- ① 手を前に出し、足を肩幅に広げます。
  - ② ゆっくりと膝を曲げて行きます。
  - ③ 膝がつま先より前に出ない程度まで曲げます。
  - ④ 膝をゆっくり伸ばします。
- \*痛みの出ない範囲で 10 回×1 セットからはじめてみよう。

# 栄養士がおすすめる今日のレシピ！

春が近づくと、冬の間じっとしていた色々な生き物が活発に動き出し、大きく育ってきます。愛知の海にも、たくさんの生き物がありますが、春は、あさりの身が丸々と成長しとてもおいしくなる季節となります。今日は、愛知県の特産品 **あさり** についてご紹介します。

## あさりの地中海蒸し

### 材料(4人分)

- ・あさり 500g
- ・トマト 3個
- ・にんにく 1片
- ・鷹の爪 2本
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・白ワイン 50ml
- ・塩コショウ 少々



トマトのビタミンCが  
あさりに含まれる鉄分の  
吸収をUP!!



### 作り方

- 1 あさりは塩水に放してから、殻と殻をこすり合わせて洗い、水気をきる。トマトはくし型に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイル・にんにく（みじん切り）・鷹の爪（を入れて弱火にかける。
- 3 香りがしてきたら 1 を入れワインを振る。蓋をしてあさりの口が開くまで蒸す。
- 4 しょうゆ、塩コショウで味を調べ、器に盛り付けて完成♪

あさりは、**煮汁**に旨味成分と栄養素がたくさん含まれているので、**煮汁ごと**調理するのがおススメです♥

カルシウム

ビタミンB12

亜鉛

カリウム

鉄

ビタミン・ミネラルが豊富！



### あさりは2日酔いにも効く！

あさりにはタウリンという栄養素が豊富に含まれています。タウリンには、肝臓の働きを助る作用や、肝臓を修復する効果があるので、飲みすぎた日には、あさりの味噌汁がおすすめです！

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 石川 美穂

# リハビリ専門資格

## 脳卒中・運動器認定理学療法士です



こんにちは、理学療法士の佐藤武士です。

前回・前々回に引き続き、認定理学療法士についてご紹介させていただきます。私は脳卒中と運動器の認定理学療法士を取得しました。

脳卒中は発症後に運動麻痺や感覚障害をはじめ、様々な後遺症が残存することがあり、生活に支障をきたします。また、運動器疾患は骨折などの整形外科の疾患のことを指し、痛みや関節可動域制限、筋力低下などの症状があると生活に支障をきたします。手術を行っても適切なリハビリを行わないと十分な回復が得られないこともあります。

私は、主に外来リハビリを担当しています。当院の外来リハビリでは、当院の回復期病棟を退院した患者様以外にも、他院からのご紹介やご相談をいただく患者様がみえます。回復期病棟に入院される患者様は主に脳卒中や下肢骨折が多いですが、外来リハビリでは比較的幅広い病名に対応したリハビリを実施しています。入院患者様ではあまり経験しない肩や腕の怪我・骨折のリハビリをすることも多いです。脳卒中患者様の場合は、入院中は上肢（腕）や手指のリハビリは作業療法士が実施しますが、外来では理学療法士である私も上肢や手指のリハビリを実施することがあります。

入院患者様の大きな目標は生活の再建にあります。外来患者様においては「身体を治す」ことが主眼となる事が多いです。そこで、認定理学療法士の専門的な知識が大いに役に立っており、強みとなっています。また、当院は筋力トレーニングマシンや電気刺激機器などの治療機器が揃っており、それを駆使できることも当院外来リハビリの強みです。

外来リハビリの実施にはいくつかの条件があるため、希望される方は一度当院に相談してみてください。



### 【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 2 0 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>

