

大

新



会

2013年新年を迎え、小金井リハビリテーション病院にとって初めての大新年会を立川グランドホテルにて開催しました。病院開設に際しお世話になった関係各位をはじめ、近隣病院、議員、業者の方々及び、当病院職員を含め出席者は300名を超え、盛大に行われました。特に、各病棟対抗の余興やビンゴ大会は大変盛り上がりました。

各病棟ともに、関係部署を巻き込み余興の準備を行い、業務の合間にダンスの練習や道具作りをし、他職種との交流を深めました。来年も余興を通じて培ったチームワークを業務にも生かし、患者様により良い医療を提供できるよう努めてまいります。



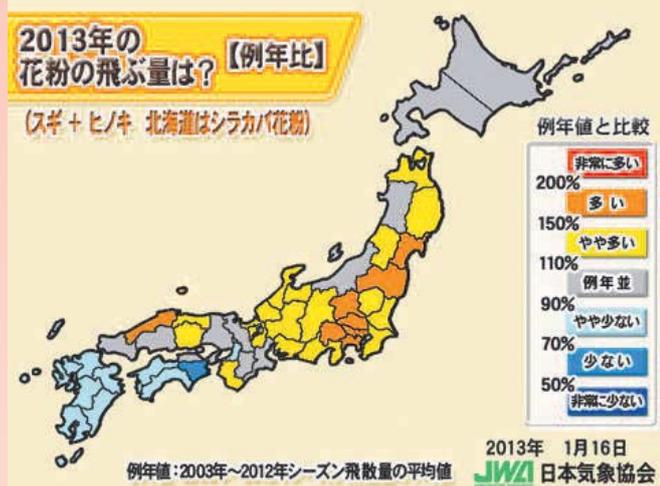
看護部便り

花粉症について

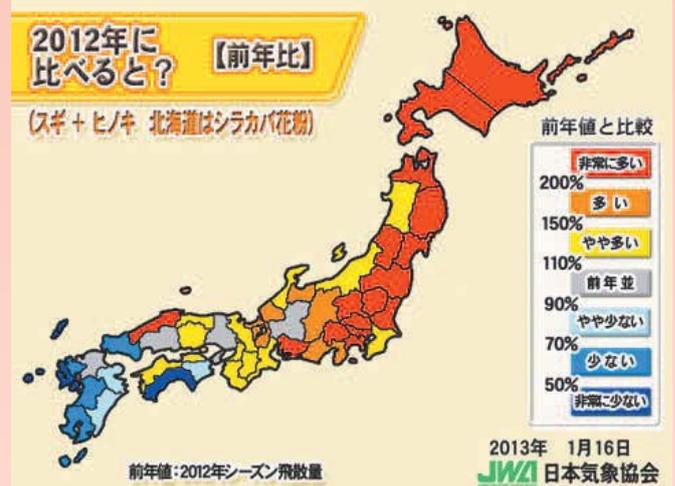
— 花粉症の人にとってつらい季節 —



花粉飛散量は、東日本では2012年と比べて非常に多く、例年より多い予想となります。



■ 2013年春の花粉飛散量の前年比



■ 2013年春の花粉飛散量の例年比

※以上の花粉飛散量予測図は日本気象協会より転載の許可を得ております。

花粉症対策には初期予防が大事

花粉症対策としては3つあります。

- ① 周りの花粉を減らすこと
- ② 花粉の侵入を防ぐこと
- ③ 花粉症の症状を軽減すること



花粉が接触する部分は、眼と鼻、喉になります。よって、鼻水やくしゃみが続く、眼がかゆい、頭痛などの症状があります。体調が悪いと、症状の悪化が見られます。風邪を引いて、粘膜が傷んでいると花粉が粘膜に付着して、さらに症状を悪化させます。その意味では風邪を引かないことも花粉症の予防になるかもしれません。

花粉症の症状の緩和

花粉症対策として体にいいと言われているものの1つに、乳酸菌があります。乳酸菌は腸の状態を整える作用があります。乳酸菌を取り入れることで、便秘や下痢が改善します。悪玉菌と呼ばれる細菌の増殖を抑えたり、免疫を高める作用があったり、コレステロールを抑える効果、発がんを抑える作用があることなどが報告されています。

これまでに花粉症の症状のあった方は、ぜひ、かかりつけの医師に相談してください。また、昨年まで症状のなかった方は、あらかじめアレルギー検査を行なって、花粉症シーズンに備えておくと安心です。

腰痛にお悩みの方へ

～ 腰痛体操の実践 ～

腰痛症は多くの方が抱える "病気" です

厚生労働省の調査によると、体に何らかの症状がある人のおよそ3人に1人が腰痛を訴えています。腰に負担がかかる理由は、腰を酷使用する職業病的なものや運動不足からくる筋力低下、高齢化によるお年寄りの増加等が考えられます。

基本的腰痛体操

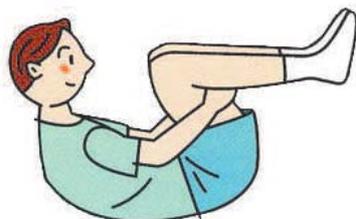
1、腰背部のストレッチ 2、骨盤傾斜の矯正 → 臀筋背筋の強化 3、腹筋の強化

体操療法は基本的には脊柱の可動性保持、腹筋、背筋及び下肢筋の筋力増強が目的です。体操療法を行う上で注意すべきことは、できるだけ早期に、ごく軽く開始することです。過激に始めることは、症状の再燃を来す恐れがあります。

① 腰背部のストレッチ

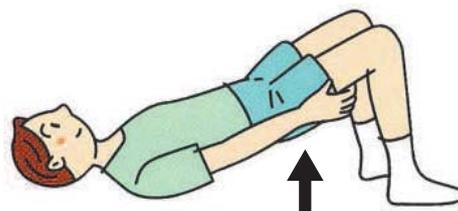


a. 基本姿勢と骨盤回旋運動



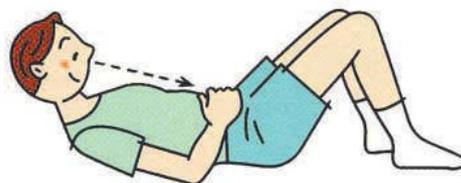
b. 背筋ストレッチ

② 骨盤傾斜の矯正 → 臀筋背筋の強化

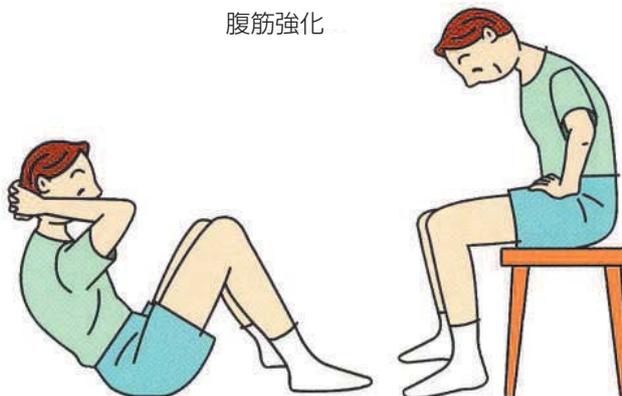


殿部挙上、背筋強化

③ 腹筋の強化



腹筋強化



腹筋強化(腹直筋)

椅子での訓練



次号へ続く



小金井リハビリテーション病院のアレコレ。

第一回院内研究発表会

当院で第一回研究発表会を開催いたしました。当院を含め、グループ病院の基本理念の一つになっている「患者様へ愛を」をテーマに、より良い医療を提供するためにはどのような看護、リハビリを行っていけば良いか、各部署より研究成果

を発表しました。今後も研究発表会を開催し、患者様へより良い医療を提供できるよう、病院内での情報を共有し、また全体的なスキルアップを目指し、日々精進して行きたいと考えております。



ひな祭りコンサート



春の足音と共にひな祭りコンサートが開催されました。ヴァイオリン奏者、ピアノ奏者をお招きし、ブラームス作曲「ハンガリー舞曲第5番」やエルガー作曲「愛の挨拶」など親しみやすい曲が演奏され、患者様含め、職員も聞き入っておりました。

最後には「ふるさと」を患者様やご家族様と一緒に合唱が行われ、和やかな雰囲気の中でコンサートが締めくくられました。



クリティカルパス委員会

クリティカルパス（地域医療連携計画書）についての説明会を開催いたしました。このパスの目的は、患者様への切れ目のない治療を提供することを、地域医療の推進を目的としたツールの一つです。

今回この説明会を開催した背景には、職員が目的をもってパスを有効活用するという目的のもと開催されました。

当院は、回復期の病院として地域の役割を果たし、さらに発展的な地域医療に貢献していければと考えております。



東京都回復期リハビリテーションネットワーク勉強会

当院にて東京都回復期リハビリテーションネットワーク勉強会（以後回復期リハネット）が行われました。

回復期リハネットとは、都内の回復期に関わるMSWが集まり、年に数回勉強会や情報交換を行っているネットワークです。

勉強会では参加者が数人のグループに別れ、事例検討や日々の悩みを相談し、他のMSWと同じ悩みを共感することが出来ました。

このような機会を増やすことでMSWとしての姿勢や相談技術なども深めていきたいと思っております。



AED講習会

医療機器メーカーの方をお招きし、AED（自動体外式除細動器）と蘇生パックの講習会を開催いたしました。説明と実技指導があり、とても勉強になりました。この講習会で学んだことを生かし、緊急時に速やかに行動し、一人でも多くの方の命を守るように、今後も継続して職員一同緊急時に備えておきたいと思っております。



赤羽リハビリテーション病院紹介

平成25年4月新たに開設致します！

スタッフ紹介

院長 杉田 之宏



看護部長 菊池 春江



リハビリテーション科課長 森口 正太郎



赤羽リハビリテーション病院は東京都北区に平成25年4月22日の開院を予定しています。東京の都心部は最もリハビリが不足している地域の一つであり、数多くの患者様のお役に立てる病院となることを目指しています。

赤羽リハビリ病院では、脳血管障害、骨折はもちろんのこと種々の神経疾患や循環器疾患による運動、言語、嚥下、高次脳機能などの障害にお困りの患者さまに幅広くリハビリを提供していきたいと考えています。

当院は巨樹の会では11番目に開院する病院です。専門のリハビリスタッフ140名体制で、充実したリハビリテーションを提供していきます。皆様のご支援とご指導を賜り、地域の医療機関及び地域の住民の方々のお役にたてる様にスタッフ一同、一杯努力する所存です。



【病院概要】

- 回復期リハビリテーション病床：165床
- 巨樹の会 赤羽リハビリテーション病院
- 〒115-0055 東京都北区赤羽西6-37-12
- 最寄駅：都営三田線「本蓮沼駅」より徒歩約6分
- JR「赤羽駅」よりバスにて約10分

<医療連携室>

医療連携室はソーシャルワーカー 4名、看護師 1名で構成されており、地域の医療・福祉施設の方や、福祉サービス提供事業者の方との「顔の見える連携」を大切にして参ります。患者様やそのご家族様が安心して入退院をしていただけるよう日々精進してまいりたいと思っております。お気軽にお問い合わせください。

相談窓口

(担当) ソーシャルワーカー 大澤 梨恵子
 (受付時間) 月曜～土曜：9時～17時
 TEL 03-5993-5775 FAX 03-5993-5776
 Email: renkei@akabane-rh.jp



医療連携室から

医療連携室では患者様より様々なご相談をお受けする相談窓口を設置しております。

- 介護保険サービスを利用したいが、どのような手続きをすればよいかわからない
- 退院を勧められたが自宅での生活が心配
- 施設の情報が知りたい
- 福祉制度やサービスについて知りたい

当院ご入院中の患者様やご家族で、ご不安や疑問のある方はお気軽にお尋ね下さい。
ソーシャルワーカーがまごころを込めて、不安や疑問を解決できるようお手伝い致します。

※ご利用、ご相談は無料です。また、ご相談内容についての秘密は厳守します。

相談窓口：1階受付

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

Information

回復期リハビリテーション病棟入院料「1」取得のお知らせ

平成25年1月より、リハビリテーション機能を質・量ともに充実させた『回復期リハビリテーション病棟入院料1』の施設基準を取得することとなりました。

今後も、より充実した良質なリハビリテーションの提供出来るように努めてまいります。

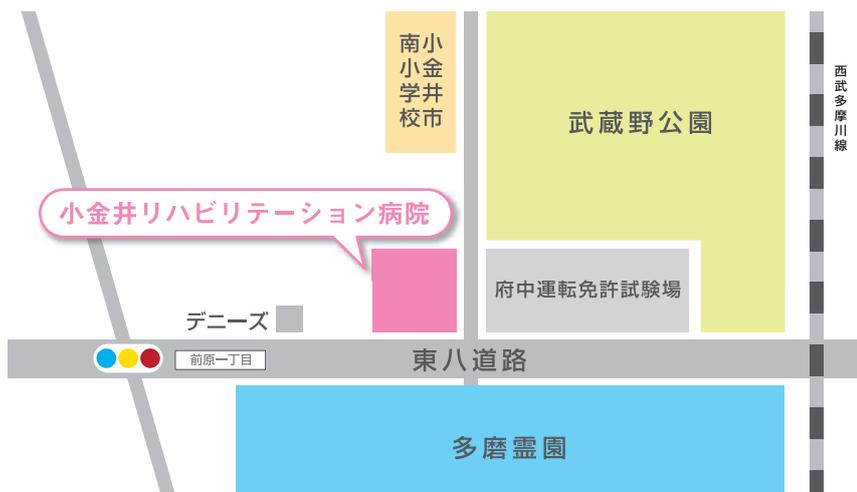
小金井リハビリテーション病院 周辺のご紹介

for koganei city

美術の森・はけの小路

洋画家・中村研一氏のアトリエ跡。美術の森として開放されている小路や庭には、コンコンと湧き出る水が流れて、まるでそこだけ別世界の様です。

Access map



あふれ出た水は、「はけの小路」と呼ばれている水路をたどって、野川に合流します。この敷地内には「はけの森美術館」という中村研一氏の作品をメインに展示している美術館があります。

基本的には彼の作品を展示していますが、時々ほかの特別展も開催されているようです。温かくなってきましたので、お散歩ついでに美術の世界にひたるのはどうでしょうか？

一般社団法人 巨樹の会

小金井リハビリテーション病院

〒184-0013 東京都小金井市前原町1丁目3番2号

TEL 042-316-3561 FAX 042-316-3562

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

