



小金井リハビリテーション病院に野球部が創設されました。
チーム名は当院広報誌「こもれび」の英訳から由来する「小金井サンライツ」に決まりました。

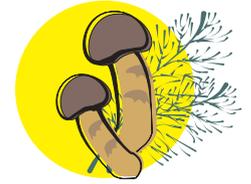
メンバーは部員28名、マネージャー10名程で、リハビリテーション科を中心に各部署集まっており、経験者、初心者問わず楽しく活動しています。

活動内容としては、月に2回程業務終了後に近隣の武蔵野公園で練習を行ったり、グループ病院との練習試合を行っております。今後は地域大会へのエントリーを行っており、11月に初戦を迎えます。

まだまだ発足して間もないですが、今後の野球部の活躍にご期待ください！



看護部便り



運動で身体と心を整えましょう!!

気候が穏やかで過ごしやすい秋は、スポーツを楽しむのに最適な時期です。でもただ単に涼しいからだけでなく、ダイエットの面でも運動の効果を最大限に発揮し、代謝が高まる時期なのです。夏の疲れを引きずったままだともったいない！この秋は運動をして健康なカラダを作りましょう。

運動をすることで見込める効果は以下の通りです。

●精神的効果

- ①気晴らし
- ②健康の向上
- ③生活の充実感
- ④ストレスの解消

●生理的效果

- ①エネルギー代謝の亢進
- ②体力の向上
- ③生理機能の正常化
- ④生活習慣病の予防



とくに、ウォーキングは上記の効果に加え、血糖値、コレステロール値の減少等、見込める効果があります。普段から運動するのは苦手という方も、ウォーキングなら取り入れやすいのでお勧めです。

当院では、ノルディックポールを使用したノルディックウォーキングを取り入れたリハビリや、院外でのレクリエーションなどを行っています。ノルディックポールは両手で持ってウォーキングするため、上半身も使わなければならない、普通にウォーキングするよりも得られる効果が大きくなっています。



グリップ・・・手で握る部分、プラスチックやゴムが使用されています。

ハンドストラップ・・・手首とポールをつなぐ部分。

親指の位置でLeft (左)、Right (右) を区別します。

■ノルディックウォーキングの効果

- 心拍数を脂肪燃焼レベルまで引き上げ、1時間に約400～410カロリー燃焼させます。(普通のウォーキングでは270～280カロリー)
- 上半身を使うことで特に上腕筋を引き締め、たるみを解消します。
- 肩と胸の筋肉を伸ばすことで女性はバストアップ効果もあります。
- 首・肩のまわりの緊張と痛みを取り除き筋肉をリラックスさせます。
- 膝や関節への負担をかけません。(特に体重超過気味の人の負担を和らげます)

最近はおしゃれなトレーニングウェアも多く販売されているので、選ぶ楽しみも増えますね。風が気持ちいいこの季節に、ぜひはじめてみてください。

今日から出来る!! 口腔体操



誰でもなり得る摂食・嚥下障害とは・・・

「摂食」とは、外部から水分や食物を口に取り込む（食べる）こと。

「嚥下」とは、取り込んだ水分や食べ物を咽頭から食道を経て胃へ送り込む（飲み込む）こと。

原因は様々ですが、これらの一連の流れのどこかに障害が起きることを「摂食・嚥下障害」といいます。

今回は、摂食・嚥下訓練の一つとして今日からでも出来る「口腔体操」を紹介します！

口腔体操とは

口腔体操は、摂食・嚥下する時に用いる筋肉のリラクゼーションとストレッチングとして役に立ちます。

高齢者の方は食事前の準備運動として数分行なうことをおすすめします。

習慣とすることで、飲み込みに必要な口腔器官の筋力維持・向上につながります。

① 深呼吸

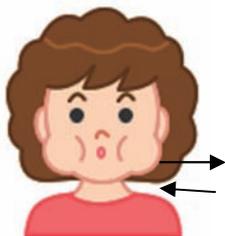


おなかに手をあて、ゆっくり口から息を吐く。

鼻から深く息を吸い込む。

口をすぼめ、ゆっくり口から息を吐く。

② 頬の運動



口を閉じ、頬を膨らませる。

口をすぼませ、頬を吸うようにする。

これを交互に 10 回程度。

舌の出し入れ運動

(5回)

鏡で口元を見ながら、背中を伸ばしてゆっくりと

1 口を軽く開けて、舌をまっすぐ外に突き出します。

2 口の中に舌を戻します。



1～2で1回とし、これを5回行いましょう。

舌の上下運動

(5回)

鏡で口元を見ながら、背中を伸ばしてゆっくりと

1 口を軽く開けて舌を外に出し、舌先を鼻に近づけます(舌を上げる)。

2 舌先を下あごに近づけます(舌を下げる)。



1～2で1回とし、これを5回行いましょう。

舌の左右運動

(5回)

鏡で口元を見ながら、背中を伸ばしてゆっくりと

1 口を軽く開けて、舌先を唇の右端に付けます。

2 舌先を唇の左端に付けます。



1～2で1回とし、これを5回行いましょう。

栄養科のひとことメモ

免疫力でパワーアップ

秋も深まり、朝晩の気温もだいぶ低くなりました。この時期から心配になるのが風やインフルエンザの流行。そんな時、ウイルスなどの病原体の悪さを防いでくれるのが『免疫力』です。免疫機能とは、ウイルスなどの病原体の侵入を防ぎ、健康な体を保とうとします。この時期まん延するウイルスに打ち勝つには、自らの免疫力をアップさせる必要があります。そこで重要なのが毎日の食事。今回は免疫アップに繋がる食材をご紹介します。

●肉、魚、卵、大豆製品等の蛋白質



→ウイルスを撃退する免疫細胞を作り攻撃力アップ!

●味噌汁、スープ等の温かい飲み物



→体を温め血流改善!免疫細胞の活性化!

●ヨーグルト、キムチ、納豆等の発酵食品



→免疫システムの中心となる腸を整える!

●ほうれん草等の緑黄色野菜



→ビタミン A が粘膜からの病原体の侵入を防ぐ!

●きんぴら、切り干し大根、ひじき等の食物繊維

→腸内環境を整え善玉菌を増やす!



必要な栄養素やエネルギーをしっかり摂り、日常生活(睡眠・ストレス・保温等)に注意してウイルスや病原体に打ち勝てる免疫を獲得しましょう!



医師紹介

井上 洋先生



脳神経外科医としての第一線での医療経験(手術治療)が一番長いのですが、基礎医学者としての教育・研究を始め、色々な経験もしてきています。

これまでで最も大きく自分の人生観を変化させたのは、モンリオール総合病院への留学でした。

「手術治療後」の患者さんの加療にも興味を持って、8月から小金井リハビリテーション病院で働いています。

趣味：クレー射撃

好きな食べ物：嫌いなものはありませんし、実は食べる事には何の執着もありません

日本脳神経外科学会専門医／認定医
日本医師会認定産業医
労働衛生コンサルタント
日本脳神経外科学会

日本産業衛生学会
日本外科学会
日本脳卒中外科学会
日本脳ドック学会



小金井リハビリテーション病院のアレコレ。

NST活動研修

当院で力を入れているNST活動をグループ病院にも浸透させることを目的として研修会を開催いたしました。今までの実績報告や実際のNST回診にも同行して頂きました。

当院での研修会がNST活動確立の第一歩になるよう、情報の連携を今後も行っていきたいと考えております。



リコーダーコンサート

当院にて、リコーダーコンサートが行われました。演奏者は近隣小学校の小金井市立小金井南小学校6年生の児童の皆さんです。

リコーダーおよびピアノ演奏の他、挨拶や手遊

び、合唱など患者様と直接触れ合う時間もあり、患者様含めご家族様にも大変喜んでいただきました。

今後もこういった活動を続け、地域との連携を大切にしていきたいと思っております。



職場体験学習

当院で中学生の職場体験を受入れ、様々な職種がどのような仕事をしているか、日々の業務を通して体験して頂きました。今回体験して頂いた部署は、薬局とリハビリテーション科です。

簡単なオリエンテーションの後、実際の仕事内容を見学して頂き、患者様とのコミュニケーション等をとっ

て頂きました。職場体験の終盤には、学生さんより当院職員へのインタビューが行われ、病院についてお話をさせて頂きました。今回の職場体験を通して、学生さんの留まることのない探究心に触れ、当院職員も大変刺激を受けました。



自衛消防訓練発表会

小金井消防署主催の自衛消防訓練発表会が都立小金井公園内にある「江戸東京たてもの園」前広場で開催されました。

小金井市で創業されている各施設より自衛消防隊が集まり、日頃の訓練の成果を消防士のかたに審査して頂きました。

当院からは初めての参加ということで必死に訓練を行

ってきましたが、健闘むなしく入賞は出来ませんでした。

しかし、自衛消防隊として緊急時にどのように動けばいいか再認識できましたので、今回の発表会を糧に自衛消防隊を強化していこうと考えております。



医療連携室から

医療連携室には、看護師2名、社会福祉士の資格を持った医療ソーシャルワーカー 5名が在籍しております。

患者様やご家族様より入退院に関わるご相談をお伺いし、解決に向けてお手伝いいたします。

必要に応じて介護保険などの社会保障制度や、施設・福祉サービスなどの社会資源の情報提供を行い、入院中の生活や退院後の生活について一緒に考えます。

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。

※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

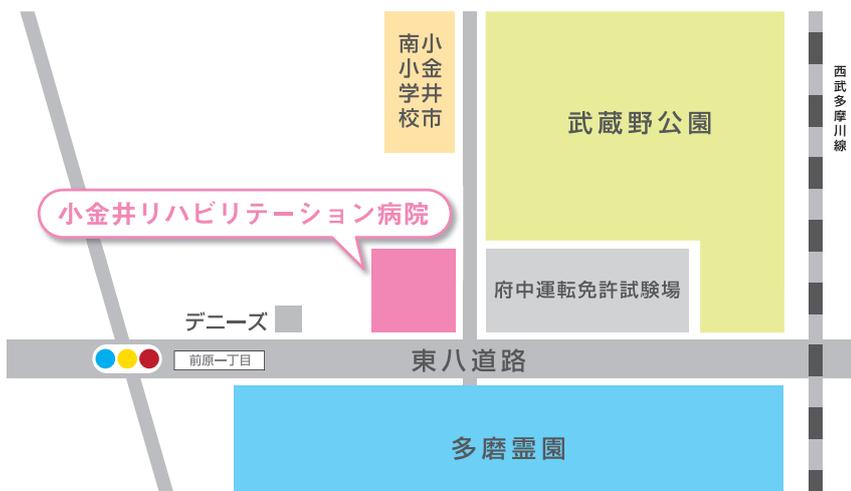
小金井リハビリテーション病院 周辺のご紹介

for koganei city

小金井市は位置・地勢として、東京都のほぼ中央、武蔵野台地の南西部にあり、都心から約25km西方に位置しています。市の東は武蔵野市、三鷹市、西は国分寺市、南は調布市、府中市、北は小平市、西東京市に接しております。市の中央部には中央線が東西に、東南部には西武多摩川線が南北に通り、中央部には小金井街道が南北に、北部には五日市街道が東西に通っています。



Access map



小金井市は、1万年以上も前から人が住みはじめ、江戸時代に玉川上水が完成し、新田開発が活発となり、急速に集落が発達しました。戦後、住宅都市化が進み、人口が約4万人となった昭和33年10月1日に市制が施行されました。その後、人口は急増し、現在は11万人を超える人が小金井市で暮らしています。市内に大学、研究施設が設置され、住宅都市、文教都市としての性格が強い街となっております。



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