

こもれび

Winter
2013
2014

冬



手には技術
頭には知識
患者様には愛を

Koganei Rehabilitation Hospital
INFORMATION



Contents

- 巨樹の会 小金井リハビリテーション病院大新年会
看護部便り
- ノロウイルスについて
リハビリコラム
- ロコモティブシンドロームとは…
- 栄養科のひとことメモ
- こもれびトピックス
第3回関東同学術研究発表会 / 正月レクリエーション / 野球部公式戦初勝利 /
初めての院内旅行 / クリスマスコンサート / アンコール小児病院見学
- 医療連携室から
- 病院周辺のご紹介





巨樹の会 小金井リハビリテーション病院 大新年会

COMOREBI
Vol.6

新年あけましておめでとうございます。
今年で第2回となります小金井リハビリテーション病院大新年会を立川グランドホテルにて開催いたしました。
普段より大変お世話になっております、関係各位をはじめ、近隣病院、議員、業者の皆様にお越しいただきました。
当院職員を含めた出席者は300名にのぼり盛大に行われ、今年は特に余興が盛り上がり、来賓の皆様大変楽しんでいただきました。
また、今回新年会の会場を提供して頂きました立川グランドホテルの皆様にはいろいろと職員のサポートをして頂きありがとうございました。
この場を借りてお礼申し上げます。



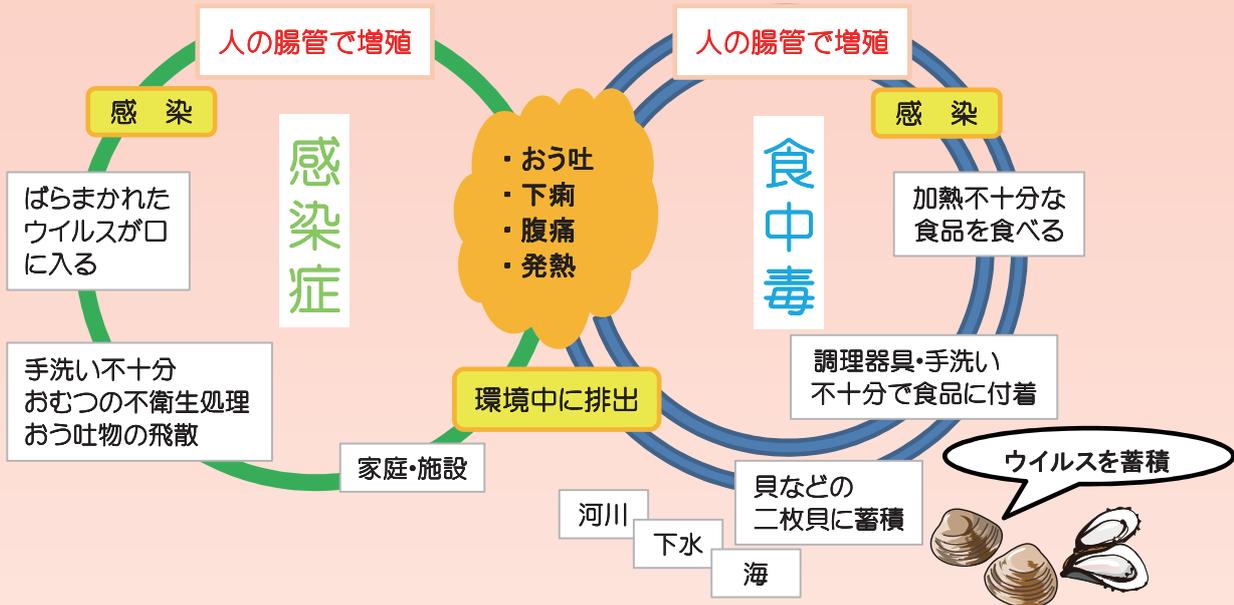
看護部便り



ノロウイルスについて

従来から下痢や食あたりの原因として存在していた「ノロウイルス」。冬の到来を感じる頃からノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒の発生事例が多く報告され、時には大規模な集団発生の事例も報じられています。強い感染力と複雑多岐にわたる感染経路を特徴としており、特に療養者、高齢者や乳幼児が感染した場合は重症化する恐れがあります。したがって、病院、高齢者施設、保育施設、宿泊施設、給食施設、飲食店、ご家庭などにおいては、感染予防に向けた万全な衛生管理が求められています。

ノロウイルスの感染経路



介助者や施設にてスタッフが行う衛生管理として、手洗い・手指消毒、床や手すりなど共用部、居室内、トイレの消毒、吐物・便の適切な処理が求められます。アルコール消毒では、ノロウイルスは死滅しないため、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が必要となります。また、汚物の処理時は、マスク、手袋、ガウンをして、感染予防が必要です。感染力が強く微量のウイルスで感染するため、適切な処理や、環境整備により拡大を防げるようにしていきましょう。

手洗い、加熱調理、塩素消毒で感染を予防しましょう!

食事の前やトイレの後には、必ず石けんで**しっかり**手を洗いましょう。

食材を加熱する際は、中心部まで**しっかり**加熱しましょう。加熱しないものは、水を流しながら**しっかり**洗いましょう。

ノロウイルスに汚染された場所では**しっかり**消毒しましょう。ノロウイルスの消毒には、次亜塩素酸ナトリウムが有効です。(家庭用塩素系漂白剤にも含まれています。)
※アルコールは効果ありません

ロコモティブシンドロームとは…



ロコモティブシンドロームをご存じですか？

骨や関節、筋肉などの働きが衰えることで、転倒する可能性が高くなり、寝たきりや要介護になる危険性がある状態のことです。

基本的な原因は加齢による筋力低下で、特に脚の筋力が弱くなっていく事です。運動や栄養が不足すると筋力が低下するので、動かない程に悪化します。また、膝や腰などの関節の痛みにつながる可能性があるため、筋力を維持して健康的な身体にしましょう。



そこで、年齢の状態に合わせて筋力の状態をみる指標として「立つ力」を調べます。

30秒で連続して何回立てるかを行って、実際に筋力を調べてみましょう！

◎ 30秒椅子立ち上がりテスト (CS-30テスト)

《方法》

①椅子に座って胸の前で手を交差する。

②手や反動を使わず、立つ座るを繰り返す。

※急に座らないようにしましょう。

※無理せず安全に行いましょう



女性		男性	
20代	23～28回	20代	28～32回
30代	24～28回	30代	26～30回
40代	23～27回	40代	25～29回
50代	20～21回	50代	22～27回
60代	18～22回	60代	18～22回
70代	13～17回	70代	16～20回
80歳以上	12～15回	80歳以上	12～15回

参考文献：天理大学体育学部体力研究室の研究に基づいたテスト（中谷敏昭 他）、臨床スポーツ医学20(3)349-355 2003

栄養科のひとことメモ

脳の老化防止は食事から！

誰もがいつまでも若々しく健康でありたいもの。そこで体だけでなく、脳も老化防止出来る食事を紹介します。

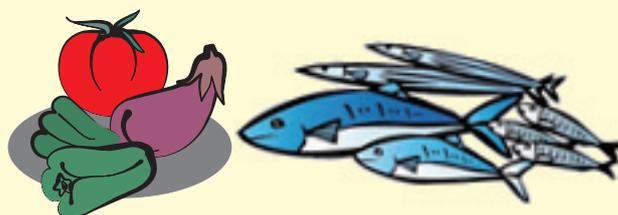
ポイントは青魚(鯖、秋刀魚等)と野菜を組み合わせる事です。

青魚にはDHA・EPAといった脂質が含まれており、血流を良くして脳の機能を高める働きがあります。

よって、この脂を摂取する事が重要になります。しかし、この脂の弱点は酸化しやすい所…。

そこで、抗酸化作用のある野菜と一緒に摂る事が重要なのです。

『青魚と野菜』を積極的に摂取し、いつまでも心身共に若さを保っていきましょう！





小金井リハビリテーション病院のアレコレ。

関東合同学術研究発表会 2013年11月23日

関連施設の八千代リハビリテーション学院にて、医療の質、知識の向上を高めることを目的とした合同学術研究会が開催されました。今回で3回目ということもあり、各病院とも質の高い研究成果を発表し、活発な意見交換が行われました。

残念ながら当院からの受賞はありませんでしたが、来年は賞が取れるようがんばります。参加施設10施設の研究発表は、どの演題も興味深く、充実した時間を過ごすことができました。



正月レクリエーション

元旦から3日にかけて、お正月レクリエーションを実施しました。お正月ならではの遊び、羽子板・書初め・すごろく等を利用いたしました。普段のレクリエーションとは違い、患者様も子供の頃を思いだし、懐かしさに触れ、笑顔の絶えない時間となりました。

また、職員も患者様と一緒に楽しむ事が出来、とても充実した時間を過ごす事が出来ました。今後も、色々な工夫を凝らした楽しくて笑顔が溢れるレクリエーションを行っていききたいと思います。



野球部公式戦初勝利

2013年11月30日

野球部『サンライツ』初の公式戦が行われました。初戦という緊張感もあり厳しい戦いになりましたが、エースの力投と4番の勝負強いバッティング、そして日頃の業務で磨き上げられたチームワークによって、見事4対1で勝利することができました。今後もサンライツの応援をよろしくお願いします。



初めての院内旅行

2013年10月10日

開院して2年目を迎える当院で初めての院内旅行が行われました。様々なツアーが組まれた中、今回は「箱根ツアー」について紹介いたします。ツアー当日は天気にも恵まれ、芦ノ湖では海賊船クルージングを楽しみ、昼食は箱根プリンスホテルにて、フランス料理に舌鼓を打ちました。ホテルを後にし、次に訪れた先は、箱根ガラスの森美術館でした。美術館では様々な美術品

に触れ、きらびやかな作品に魅了されました。帰りのバスの中では職員同士で色々な話しもでき、とても楽しい時間を過ごすことができました。



クリスマスコンサート

2013年12月6日

ゴスペルを主軸として活躍されているゴスペルグループ「Cocoro*Co」さんをお招きし、クリスマスコンサートを開催致しました。ゴスペルは教会での礼拝や集会等で歌われる、神をたたえる歌等がベースとなっており、力強い歌声が特徴です。患者様やご家族・スタッフ含め総勢180名の参加となり素敵な歌声と笑顔にたくさんの元気をいただきました。

また、サプライズとして、サンタ(金院長)、トナカイ(森

川副院長)の参加もあり、大変な盛り上がりを見せました。



アンコール小児病院見学

平成26年1月22日から26日の5日間、カンボジアのアンコール小児病院の見学に行ってきました。当グループではアンコール小児病院に募金活動を行っており、募金がどのように使用されているかを目の当たりにする事が出来ました。今回の見学により、病院の運営状況や現地での小児医療の問題等、日本国内の医療事情との違いを聞くことができ、とても貴重な体

験となりました。

また、空いた時間を利用し、アンコールワットの遺跡を巡り昔の文化に触れることができ、充実した時間を過ごす事が出来ました。



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。

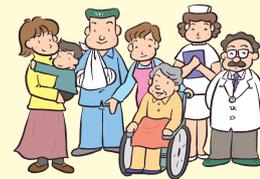
ご不明な点がございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

※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

臨済宗泰玄山三光院

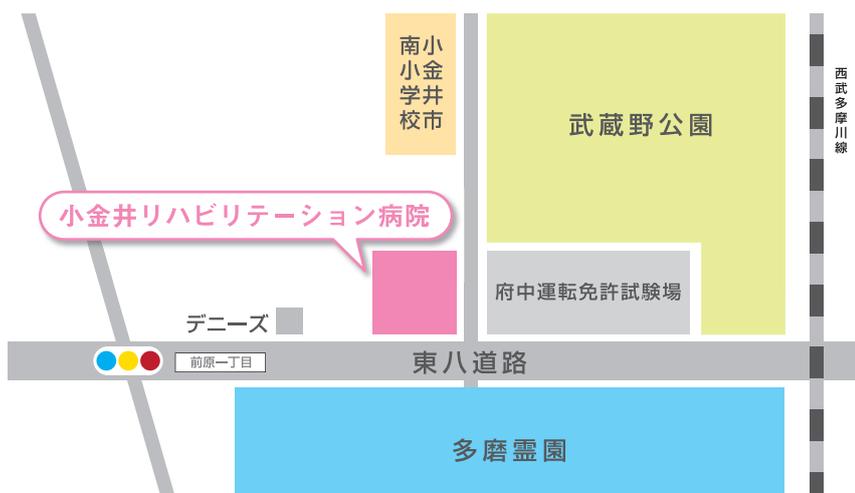
臨済宗泰玄山三光院は、釈迦如来を本尊としている尼寺です。

昭和9年(1934)に台東区の全生庵鉄舟寺に縁故の深い西野奈良栄がこの場所に私財をもって創建され、開山後初めての住職に、米田租栄禅尼が務めました。

現在は星野香栄禅尼に引き継がれ、座禅教室、精進料理など、身近なところから、禅宗にふれていただく機会を設けており、境内奥の十月堂で精進料理やお抹茶がいただけます。



Access map



ラーメン街道

桜並木で有名な新小金井街道沿いの市内北側には、多くのラーメン店が並ぶところから、いつしかこう呼ばれるようになりました。ランチタイムには多くのお店に行列ができ、賑わいます。

ラーメン屋のはしごもいろいろかもしれません。



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