

# こもれび



Summer  
2015

夏



手には技術  
頭には知識  
患者様には愛を

Koganei Rehabilitation Hospital  
INFORMATION

## Contents

医局コラム

- ノルディックウォークのススメ

看護部便り

- 熱中症を知ろう

リハビリコラム

- 下肢装具について

- 栄養科ニュース

- こもれびトピックス

防災訓練／講演会／リハ音楽活動／フットサル  
慰労会／育児休暇／リコーダーコンサート

- 医療連携室から

- 病院周辺のご紹介



# ノルディックウォークのススメ



ノルディックウォークとは、2本のポール(ストック)を使用して歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの種類です。このスポーツの発祥の地は、スキー発祥の地でもある北欧で、オフシーズンのスキートレーニングとして考案されました。

現在では、老若男女誰でも無理なく親しむ事が、出来るスポーツとして、競技人口が年々増えつつあります。障がい、怪我などがある方の運動(機能改善トレーニング・リハビリ)として、医療業界でも注目されているスポーツです。また、高齢者の運動(生活体力の向上・認知症予防・介護予防)にも効果的です。

当院でもノルディックウォークを推進しており、今年の7月も浅草でノルディックウォーク体験会を開催しました。この会には当院院長も参加し、雷門～隅田川～スカイツリー～浅草寺と、浅草6区を歩き浅草の街を満喫する事が出来ました。

体験会後は、もんじゃ焼き屋さん「かつぱ祭り」で打上げを行い、美味しい料理や飲み物で、良いしめくりとなりました。

スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人や成人病予防に最適なスポーツです。皆さんもぜひ気軽に挑戦してみてください!



副院長 川内 基裕

# 看護部便り

## 熱中症を知ろう!



今年も熱中症で救急搬送される方が増えているようです。熱中症は症状が深刻な時は命にかかわることもありますが、正しい知識があれば予防することが出来ます。そのためにも熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をするときだけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。気温が高い状態が長く続くと発汗して、水分や塩分が失われてしまい、また湿度が高いと、汗が蒸発せず、熱がこもったままの状態になった結果、体の中の熱が放出されなくなってしまう状態です。

### 熱中症の症状

1. めまいや顔のほてり。
2. 筋肉痛や筋肉のけいれん。「こむら返り」と同じような筋肉がつる症状。
3. 体のだるさや吐き気。体がぐったりし力が入らない。また、嘔吐や頭痛などを伴う場合もある。
4. 汗が異常にでる。または、まったく汗をかかない。
5. 体温が高い。
6. 皮膚の異常。皮膚が赤く、触るととても熱い。
7. 意識障害（呼びかけに反応しない。おかしい返答を繰り返す。）
8. 体がかくかくとひきつけを起こし、真っ直ぐに歩けない。



### 熱中症の予防

- ・ 部屋の温度をこまめにチェック
- ・ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を使用する
- ・ のどが渴いたと感じたら必ず水分補給!
- ・ のどが渴かなくてもこまめに水分補給!
- ・ 外出の際は体を締めつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
- ・ 無理せず、適度に休憩を!
- ・ 日ごろから栄養バランスの良い食事と体力づくりを!

看護部 山本 慶子

# 下肢装具について

## いろいろな下肢装具の分類



リハビリでは脳出血や脳梗塞などにより出現した麻痺に対して、装具を使用した装具療法を実施することがあります。装具を使用することで、足の支持性を高める効果や足を振り出しやすくする効果を得られることがあります。今回はその装具について、簡単に紹介します。

### 装着する範囲による分類

#### 短下肢装具



膝下から足部にかけて装着する装具です。足首の継手によって足首の動きの固定や制動などの調整が可能です。膝の機能が比較的保たれている方に使用することが多い装具です。

#### 長下肢装具



太ももから足部にかけて装着する装具です。短下肢装具と違い、膝関節にも継手がついており膝を固定することができるため、足の麻痺が強く足に力が入りにくい方に使用することが多い装具です。

### 素材による分類

#### プラスチック製



重量が軽く、可撓性があり「たわみ」による関節の動きの適度な制御や制動が可能です。「外見上は目立たない」などの利点もあります。

#### 金属製



プラスチック製に比べて重量はありますが、固定性が強く、支持性が高いことが特徴です。「力が入らない」「力が抜けない」などの麻痺が強い方や大柄な方に適しています。

これらの他にも様々な種類の装具があります。

当院では提携している業者の義肢装具士と共に患者様1人1人に適した装具の選定・作製を提案させて頂いています。分からない事や気になる事があれば、気軽にリハビリスタッフにお声がけください。

理学療法士 松園 招訓

# 栄養科ニュース

当院では個室にご入院の患者様を対象に特別室食を提供しております。日々のお食事でも通常病院では提供されない様なメニューや食材を盛り込んでおり、見た目も綺麗で美味しい食事の提供を心がけています。特に季節の行事には力を入れており、この夏は“七夕”“土用の丑の日”に行事食を提供させて頂きました。そこで、今回は実際特別食対象の患者様にもご好評の声を頂いた行事食をご紹介します!!

## 7月7日(火) 七夕



### ☆献立☆

- ・ちらし寿司
- ・すまし汁
- ・冬瓜のそぼろあんかけ
- ・和菓子

### ☆栄養価☆

- ・カロリー：552kcal
- ・塩分：3.8g

## 7月24日(金) 土用の丑の日



### ☆献立☆

- ・ご飯
- ・うなぎの蒲焼
- ・お吸い物
- ・玉子豆腐
- ・しんげんの生姜炒め
- ・フルーツ盛り合わせ

### ☆栄養価☆

- ・カロリー：531kcal
- ・塩分：2.6g

こもれびトピックス



小金井リハビリテーション病院のアレコレ。

## 春季防災訓練 平成27年7月24日

小金井消防署の消防士の方にお越しいただき、防災訓練を行いました。今回の訓練は病棟から出火という想定のもと、職員が患者役となり、消火・救助・避難の動きを確認しました。職員の表情は真剣そのもので緊張感がある中、起こってはいけない万が一の際に、院内にいる全員が滞りなく避難するためにはどのようにしたら良いか、またどのような点が避難時に問題になりそうかを各々意識しながら、訓練は進められました。

また避難完了後は小金井消防署の方からの講評で、プロの視点からご指摘やアドバイスをいただき、職員一同、新たな気づきを得ることができました。

その後、消火器を使用して、消防士指導のもと、正しい消火器の使い方をご伝授いただきました。

いざという時パニックにならず、院内の全員が安全に避難するためには、様々なケースを想定した防災訓練を繰り返し行うことが必要不可欠です。

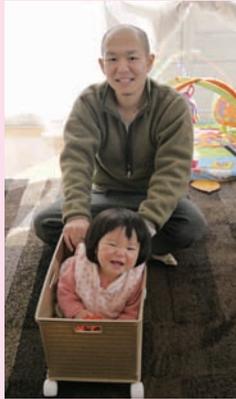
当院は、非常食と防災用具の準備も整えており、加えて防災訓練を繰り返し行うことによって、災害時にも安全な病院となるべく、今後も邁進して参ります。



総務課 渡辺 裕介

## 育児休暇 平成27年1月

私は産休・育休の妻からバトンタッチして平成27年1月に、3週間育休を取らせていただきました。おむつ交換や着替え、食事、風呂入れなど実際の育児は想像以上に大変でしたが、一緒に過ごせた時間は日々の成長を感じることができ、とても貴重な経験ができました。これからは仕事と育児の両立を頑張っていきます。



## 講演会 平成27年5月20日

グループ病院の下関リハビリテーション病院副院長の小川先生による『脊髄損傷について』の講演会が行われました！



## フットサル 平成27年7月9日

三鷹市にて行われたフットサル大会に当院サッカー部15名で参加し、見事優勝することができました！



## 慰労会 平成27年6月30日

ケアワーカーや普段からお世話になっている清掃業者様、給食委託業者様を対象に、慰労会を開催いたしました！



## リコーダーコンサート 平成27年7月10日

近隣小学校の小金井南小学校の生徒さん達によるリコーダーコンサートが開催されました！



## リハ音楽活動 平成27年7月15日

患者様と一緒に懐かしの唄やリズム体操、楽器演奏をして楽しみました。



## 医療連携室から

医療連携室では平成27年8月から新たに職員が増え、看護師1名、社会福祉士の資格を持った医療ソーシャルワーカー8名、事務1名が在籍しています。

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、必要に応じて介護保険制度等の福祉サービス、施設を含めた社会資源の情報提供を行いながら解決に向けてお手伝いしています。

平成27年4月から介護保険制度の改正があり、要支援の認定を受けた方の介護予防サービスが各市町村へ委ねられる等、これからますます地域との協同が必要になります。私たち医療連携室も患者様と地域の架け橋となる病院を目指し業務を行っています。

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

### はけのおいしい朝市

全国のような地域で「朝市」が開催されていますが、小金井市にも毎月たくさんの方が訪れる「はけのおいしい朝市」があります。



この朝市は「はけという自然豊かな場所ですつながること」をコンセプトに2009年より開催されました。

小金井市周辺で商売をしている方々が中心となり、焼き菓子や珈琲、手作りの紙雑貨や革製品など、魅力溢れるモノを数多く販売しており、子供からご高齢の方まで幅広い層の方々に愛されるそんな朝市です。

ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。



## 小金井リハビリテーション病院 Access map



一般社団法人 巨樹の会

**小金井リハビリテーション病院**

TEL 042-316-3561 FAX 042-316-3562  
〒184-0013 東京都小金井市前原町1丁目3番2号

<http://www.koganei-rh.net/> [info@koganei-rh.net](mailto:info@koganei-rh.net)

小金井リハビリテーション病院

検索

東京都心部に回復期リハビリテーション病院を開設予定!

## 五反田リハビリテーション病院

### お問い合わせ先

五反田リハビリテーション病院開設準備室  
東京都品川区西五反田8丁目8-20  
電話 03-3779-8820 (直通)  
<http://www.gotanda-reha.com/>  
E-mail [mail@gotanda-reha.com](mailto:mail@gotanda-reha.com)

平成27年  
10月開院



五反田リハビリテーション病院

検索