

こもれび

Koganei Rehabilitation Hospital INFORMATION



手には**技術** 頭には**知識** 患者様には**愛**を

Contents

- 第2回カマチグループ医療連携会
- 第7回関東合同学術研究発表会
看護部便り
- 秋でも注意!?熱中症について
リハビリコラム
- ノルディック・ウォーク
栄養科コラム
- 食べもの歴
- こもれびトピックス
慰労会兼新人歓迎会／南小リコーダーコンサート／中学生職場体験／病棟夏祭り
- 医療連携室から
- 病院周辺のご紹介



第2回 カマチグループ 医療連携会

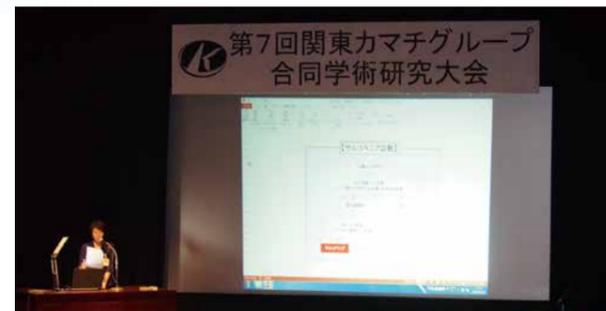


平成28年8月22日に帝国ホテルにて第2回カマチグループ医療連携会を開催致しました。この会は関東カマチグループ14病院全体で行う企画で、日ごろご紹介を頂く急性期病院の方や当院退院後の療養をお願いしている医療・介護の施設の方をお招きして懇親を深める為の会です。カマチグループとしての一大会でもあり、実行委員を中心に数か月前から準備をして当日を迎えました。当日の日中はあいにくの台風と言う悪天候ではありましたが、医療機関の連携を担っている方々・医師会の先

生方にご来場頂き700名を超える盛大な会となりました。1部では講演会の形式で多くのご来賓の方から挨拶を頂き、カマチグループの近年の業務報告や今後の展望についてご報告を申し上げ、2部では懇親会として参加者の皆様と交流を図らせて頂きました。行き届かぬ点等も多々あったとは思いますが、日ごろお世話になっている多くの方と顔を合わせて話をする事で連携を強化する事ができたと思います。ありがとうございました。

医療連携室 藤 洋介

第7回 関東合同学術研究発表会



平成28年8月27日関東巨樹の会グループの15施設が集まり、「合同学術研究発表会」が久喜総合文化会館にて開催されました。今回で7回目となる発表会は、今までと異なり開催場所の変更や、「転倒・転落に対する取り組み」をテーマに各病院演題を厳選し、1演題ずつ発表する等の変更もあり、初めての試みとなりました。

また、今回当院が初めての幹事病院、発表会の形式も改めて、初めてづくしとなりましたが、学術委員会一丸となり準備を行い大きな事故もなく無事終える事ができました。

この発表会は若手スタッフの学会発表への足掛かり(登竜門)でもあり、また学術的な研鑽の場として毎年行われ、各病院スタッフが研究した結果を披露する一大イベントとなっております。

当院からは、医局、リハビリテーション科が共同して研究発表を行い、実りのある会となりました。

全体で13演題の発表があり、各病院、転倒・転落の原因を様々な視点から研究・解析していました。

リスクのある患者様をいかに予測を立てて抽出し、転倒・転落を予防出来るのかは、当病院においても課題であります。

発表では実際の臨床の場で工夫をした取り組みがされていました。

病室前の電カル記載の導入、イラストカードの導入、センサー選定のフローチャートの使用等効果的な結果が得られたものもあり、当病院においてもすぐに取り入れていきたいと感じました。

看護師 若井 寛子

看護部便り

秋でも注意!?熱中症について



熱中症とは、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。

また、気温などの外的要因以外にも、太り気味・肥満体質で体温調整が難しい人や喉の渇きを感じにくい人、暑さに弱い方が熱中症にかかりやすい傾向にあります。

熱中症の症状

- 熱失神…めまい、立ちくらみ、失神
- 熱痙攣…筋肉痛、こむら返り、大量の発汗
- 熱疲労…頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、体がだるい
- 熱射病…意識障害、けいれん、手足の運動障害、体に触れると熱いぐらゐの高体温

■なぜ、熱中症が起きるのか?

人の身体は暑さを感じると、皮膚に血液を多く流したり、汗を出して体温を下げています。血液には熱を運ぶ役割があり、皮膚を流れる血管を通る時に熱を外に出しています。汗は体から蒸発する時に体の熱も一緒に放出しています。これで人は体温を一定に保っているわけです。また、湿度が高いと、汗が蒸発せず皮膚の表面にたまり、熱がこもったままになることがあります。こうしたことによって、熱中症の症状が引き起こされています。



熱中症の原因

人間には、体温をコントロールする機能があり、熱くなると汗を出して気化熱で体を冷やす作用があります。その体温調節機能にトラブルが起きると、自律神経が乱れてしまい、血流障害が起こって、めまいや頭痛、吐き気などの熱中症の症状が起こります。体温調節が働かなくなる原因は、脱水症状や睡眠不足、腸内環境の悪化が考えられるそうです。腸内環境が悪化すると、体温調節機能に影響が及ぶの理由は、血液循環や消化吸収、呼吸などは自律神経によってコントロールされ、互いに影響を及ぼし合う関係にある為なのです。

熱中症は自宅でも発症する

熱中症といえば、外をイメージする人も多いと思いますが、実際は、緊急搬送された人のうち、自宅での発症が最も多かったそうです。その理由としては二つあります。

- 1住宅の密閉性…今の住宅は密閉性が高く風通しが悪く、窓を閉め切り冷房を使わないと、室内は外気温以上に上がる事。
- 2高齢化…体温の調節が衰え熱中症になりやすい高齢者が室内にいる場合が高くなったこと。

熱中症対策(応急処置)

■熱中症になったらどうすれば良いのでしょうか?

- ①涼しい場所に移動し、衣服を緩めてリラックスさせる
建物近くにはない場合には日陰で休ませましょう。建物近くであればエアコンの効いた部屋で休ませましょう。
- ②首筋、わきの下、足の付け根を冷たいペットボトルなど使って冷やす。
脈拍のとれる位置は血管が皮膚に近い為、そこを冷やすと冷却された血液が全身を巡ることで、クールダウンします。
- ③顔が赤い時は頭を高く、青白ければ足を高くして寝かせる。
- ④意識があり、嘔吐が無ければ水分補給させる。
水だけでなく塩分などの電解質も失われていると考えられますので、水に塩分などの電解質と糖とがバランス良く配合された経口補水液を利用しましょう。
- ⑤皮膚が熱ければ風を送ったり熱い部分にぬれタオルを当てる。
- ⑥皮膚が冷たければタオルを絞り冷たい部分をマッサージ。
- ⑦意識がなかったり急に体温が上がったらすぐに救急車を呼ぶ。

看護補助者 前田 恵子

ノルディック・ウォーク

理学療法士 島崎 里美

ノルディック・ウォークとは、2本のポールを持ってクロスカントリースキーのように行うウォーキングで、北欧フィンランドが発祥の地です。手軽さと高い運動効果が注目されはじめ、一般の人でも楽しめるスポーツとして普及しています。

当病院では、ノルディック・ポールを取り入れたリハビリを積極的に行っています。また、運動を楽しむという目的で月1回ノルディック教室を開催するなど新しい取り組みも始めています。

《効果・効能》

- ウォーキングよりも消費カロリーがアップ!
→自然と上半身を使うため、効率的な有酸素運動となります。
- 全身の筋力アップ・引き締めが期待できる!
→上半身を積極的に使い、体の約90%の筋肉を使う全身運動ができます。また、全身の筋肉を無理なく強化することで、首や肩の血行を促進させる効果にも期待ができます。
- 膝・腰への負担が軽減!
→四点歩行になるためウォーキングに比べて膝・腰にかかる負担が全体で3割程度軽減されると言われています。
- ウォーキングスタイル

■ディフェンシブスタイル



姿勢改善に効果があります。

■アクティブスタイル



四肢筋肉をバランスよくアップさせる効果があります。



興味のある方は、当院リハビリスタッフまでお声を掛けて下さい!

医療連携室から

医療連携室は今年度新たに2名の医療ソーシャルワーカーを迎えました。現在医療連携室には看護師1名、社会福祉士の資格を持つ医療ソーシャルワーカー8名、事務1名が在籍しております。

患者様やご家族様が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や障害福祉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、解決に向けお手伝いしています。患者様と地域との懸け橋となる病院を目指し、地域の様々な機関と連携を取りながら日々業務を行っております。

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いたします。

■相談窓口：1F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



小金井南口から徒歩3分の小金井街道沿いにある、「やきとり まさや」さんをご紹介します。

平日は17時から、土日祝日は16時から営業していて、カウンター席、半個室席もある落ち着いた雰囲気、焼き鳥屋さんです。

焼き鳥の他にも、サイドメニューが充実していて、お通しのキャベツは食べ放題!!

今なら、平日に限り(月～木、祝日、祝前日は除く)カウンター席に座るとほとんどのドリンクが200円!!それ以外のお席でも270円!!とリーズナブルです。

お子様席や食器もご用意があり、家族で行っても楽しめます!足を運ばれてみたらいかがでしょうか!

薬剤事務 田中 智美



やきとり まさや

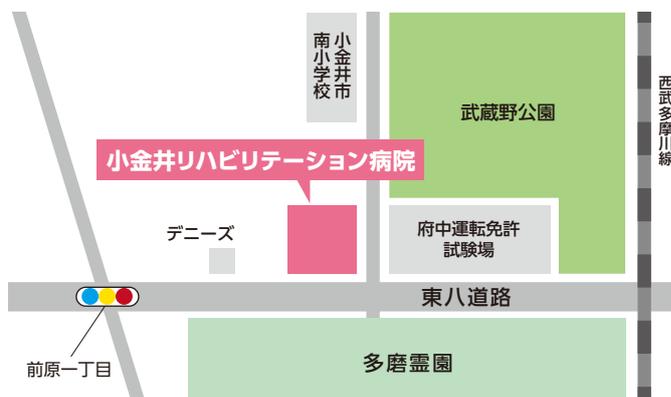
〒184-0014 東京都小金井市本町6丁目13-17

TEL 042-316-4757

[月～木]17:00～02:00(L.O.01:00) [全祝前日]17:00～03:00(L.O.02:00)

[土曜日]16:00～03:00(L.O.02:00) [日・祝日]16:00～01:00(L.O.00:00)

小金井リハビリテーション病院 アクセスマップ



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

小金井リハビリテーション病院

検索

看護師入職お祝い金制度 はじめました!

看護師の方は、採用させていただいた場合、入職月翌月に

入職祝金 30万円 (税込) を支給いたします。

※日勤のみの場合は20万円

詳しくは上記HPより〈採用情報→看護師募集中〉からご確認ください。

※但し、紹介業者からの紹介の場合はこの制度は除外とさせていただきます。

