

# 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

 平成28年度 大忘年会

看護部便り

 インフルエンザ

薬局コラム

 お薬ひとくちメモ

リハビリコラム

 “回想法”という言葉聞いたことがありますか？

栄養科コラム

 上手に“減塩”食べ方編

 院内旅行

熱海／沖縄／ラスベガス／福岡

 こもれびトピックス

医療安全週間ポスター／クリスマス会／お正月レクリエーション

 医療連携室から

 病院周辺のご紹介

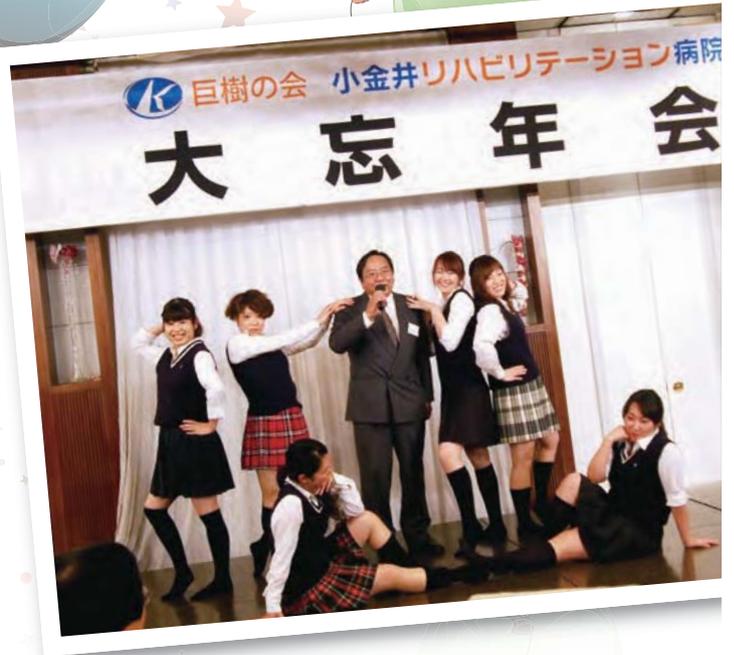

平成28年度

# 大忘年会

新年明けましておめでとうございます。

立川グランドホテルにて、平成28年度大忘年会を開催いたしました。当院の職員の他、日頃より病院運営にご協力いただいている近隣病院や地域の関係機関の皆様、業者様、グループ病院の皆様にもご参加頂き、総勢350名を超える盛大な忘年会となりました。

例年ご好評をいただいている余興は今年も大盛況で、終始大きな歓声と拍手に包まれていました。この日のために打ち合わせや練習を重ねたパフォーマンスは、どの病棟も工夫を凝らしておりチームワークも抜群です。練習そして本番と、どのスタッフも一丸となって「1位を取る」という一つの目標を共有することで、スタッフ同士の関係を深めることにもつながりました。



昨年も関係機関や地域の方々に支えて頂き、誠に感謝申し上げます。今後も患者様により質の高いリハビリテーションを提供し、地域医療に貢献すべく日々精進して参ります。

本年もどうぞよろしくお願いたします。

医療連携室 山本 みゆき



# 看護部便り

## インフルエンザ



毎年冬になってくるとインフルエンザは猛威を振るいはじめます。普通のかぜは1年を通してみられますが、インフルエンザは季節性を示し例年11～12月頃に流行が始まり、1～3月にピークを迎えます。

主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴(飛沫)による飛沫感染です。したがって、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。普段から咳エチケットを心がけ、マスクをつけて予防しましょう。

### 症 状

インフルエンザに感染した場合、約1～3日の潜伏期間の後発症します。

検査を受ける時は症状があらわれてから12～24時間以上経過した頃でなければ、ウイルスが少なく陰性とされることがあるので注意しましょう。

続く約1～3日では、突然の38℃以上の「高熱」や全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。やや遅れて、咳やのどの痛み、鼻水などの「呼吸器症状」が現れ、腰痛や吐き気などの「消化器症状」を訴えることもあります。通常は、10日前後で症状が落ち着きます。

### ■症状を改善するために、注意すべきこと

インフルエンザの症状を改善するためには、体内にいるインフルエンザウイルスの増殖を防ぐ「抗インフルエンザウイルス薬」の服用が有効です。抗インフルエンザウイルス薬を発症後すぐに服用を開始すると、服用していない場合と比べて発熱期間が1～2日短縮され、ウイルスの排泄量も減少し、症状が徐々に改善されていきます。

しかし、お薬を服用して熱が下がっても、体内のウイルスがすぐにいなくなるわけではありません。「症状が改善したから」といってお薬の服用を途中でやめることで、体内に残っているウイルスが周りの人に感染する可能性があります。

発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで自宅で休みましょう。

看護補助者 齋藤 倫子

薬局コラム

## お薬ひとくちメモ

薬剤科 大西 知子



今回のメモも薬と食べ物の相互作用についてです。

### 🍷 グレープフルーツジュースと一部の降圧剤・高脂血症治療薬

グレープフルーツの果肉に含まれる成分(フラノクマリン類)が、肝臓での薬物代謝を阻害して薬物の血中濃度を上昇させます。そのためお薬が効きすぎてしまい血圧が下がり、頭痛、めまいなどの症状を引き起こすこともあります。みかん・オレンジなどは作用しませんので食べてもOKです。



### 🍷 コーヒー・紅茶と抗うつ薬・鎮痛薬など

コーヒーと紅茶には「カフェイン」が多く含まれてますが、このカフェインと薬と一緒に摂取すると神経が過敏になってイライラしたり、薬の効果が強まったりすることもあります。お薬を服用されている場合は食後のコーヒー・紅茶は避けるようにしましょうね!

他にもいろいろな例がありますがまたの機会に…。



# “回想法”という言葉を知っていますか？



作業療法士 飯田 沙由里

“回想法”と聞いて、ピンとくる方は少ないのではないのでしょうか。初めて耳にしたという方もいると思います。

## 《回想法とは》

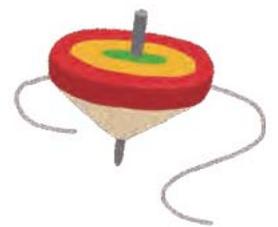
アメリカの精神科医が提唱した心理療法で、高齢者や認知症の方を対象としています。過去の懐かしい思い出を語り合うことや、昔遊んでいたおもちゃ・写真など、実際に五感で感じることで過去を思い出しやすくし、思い出話を行っていきます。



## 《効果》

脳が刺激され、精神状態を安定させる効果が期待できると言われています。回想法に参加し、人生経験を話し合うことから、記憶や思い出を回復させ、高齢者の日常生活の活動性や関心を高めます。更に他者とのコミュニケーションをも深めることが可能であるとされています。

厚生労働省は、全国で認知症を患う人の数が2025年には700万人を超え、65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症に罹患するといわれています。記憶障害が進んでいても、古い記憶は残っていることが多く、次々と話が出てきます。



当院では、月に数回程度回想法を実施し、身体機能と共に精神機能・認知機能の活性化にも取り組んでいます。

# 上手に“減塩”食べ方編

管理栄養士 齊藤 香織

## 1 みそ汁は1日1杯 具たくさんに

みそ汁1杯=1.5gの塩分が含まれており、1日3回⇒1回を減らすと約3gの減塩効果が期待できます。

また野菜やきのこ類で具たくさんにすると汁の量が減り、素材の旨味も加わり、薄味でもおいしく召し上がれます。

朝・昼・晩

1日1回に！

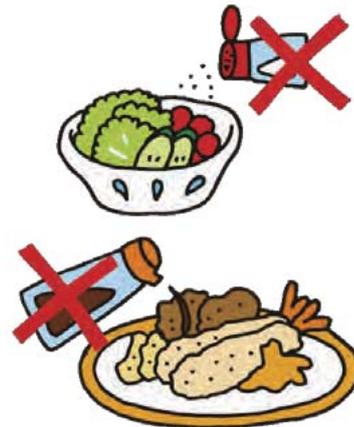


汁たっぷり

野菜やきのこ類  
で具たくさんに

## 2 しょうゆ・ドレッシング類は『かける』より『つける』

サラダやフライなどに使用する調味料は『かけず』に小皿に移して『つける』習慣をつけましょう。

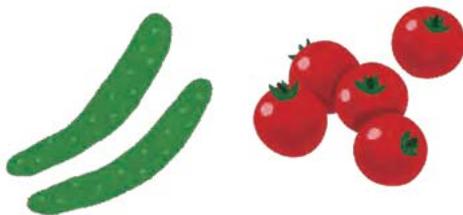


## 3 野菜・海藻類を たっぷりと

野菜や海藻類に含まれるカリウムには体内の過剰な塩分を排出させる働きがあります。また野菜や海藻類に含まれる食物繊維はナトリウムを吸着させ、腸内で吸収されるのを防ぐ作用があります。

### 野菜をたっぷり食べるコツ

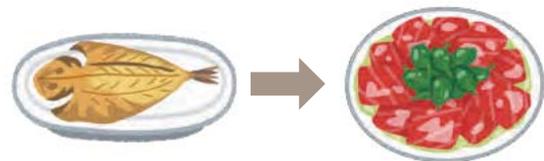
- 加熱する
- スープ類を具たくさんにする
- ミントマトやきゅうりなどすぐに食べられる野菜を常備しておく



## 4 加工食品より 旬の新鮮素材を

加工食品は日持ちする分、塩分量が高い食品が多く、濃い味付けになってしまうと、薄味に物足りなさを感じがちです。旬の新鮮な食材を使用することで、素材本来の旨味を感じることができ、薄味でも満足感が得やすいです。また、マヨネーズや油脂類、お酢を上手に取り入れることで減塩効果が期待できます。

### 干物より鮮魚を薄味で



### 加工食品の塩分量1食あたり

ウインナー(3本)	⇒0.9g	魚肉ソーセージ50g	⇒1.1g
ベーコン1枚(20g)	⇒0.4g	さつま揚げ1枚(50g)	⇒1.0g
ロースハム1枚(20g)	⇒0.5g	カニ風味かまぼこ30g	⇒0.7g

※記載している栄養価は『五訂増補日本食品標準成分表』に基づいています。

次回は減塩のコツ～料理編～を予定しております。お楽しみに♪

# 院内旅行



## 熱海

【平成28年11月20日】

11月20日、自由参加1名を含む17名で熱海豪華ランチのプランに参加してきました。

天気も良く、ランチもとても豪華で楽しむことができました。

出発の時から時間が遅れたり、少しトラブルがあったりと、記憶に残る旅になりました。

看護師 小林 洋美



## 沖縄

【平成28年10月2日～4日】

2016/10/2～10/4に二泊三日で、総勢18名で沖縄に院内旅行に行ってきました。一日目は到着後から晴天で沖縄の景色や海を堪能することができましたが、二日目は連日ニュースで取り上げられていた台風18号がもの見事に直撃し、豪雨の中、オーシャンビューの素晴らしいホテルにて思い思いの時間を過ごし、沖縄の台風の厳しさを体感することができました。みんなの電話を何度も震わせた避難警報の音は一生の思い出になりました。

理学療法士 山口 真菜



## ラスベガス

【平成28年12月2日～6日】

2016/12/2～12/6にかけてラスベガスへ院内旅行に参加させて頂きました。一日目は、ラスベガスの町を観光し、有名な噴水のショーやカジノを楽しみました。二日目は、早朝からセサナに乗ってグランドキャニオンの雄大な景色を上空から観ることができました。三日目は、世界最大の観覧者になり、ラスベガスの綺麗な夜景を一望することが出来ました。とても楽しい旅行でしたが、同時に日本の良さを感じる事が出来ました。

理学療法士 矢野 弘法



## 福岡

【平成28年12月4日～6日】

2016/12/4～12/6にかけて福岡への院内旅行に参加させて頂きました。一日目はあいにくの雨模様でありましたが、二日、三日目は晴天に恵まれました。福岡では水炊きやもつ鍋、豚骨ラーメン等おいしいものをたくさん食べることが出来ました。福岡だけでなく、長崎のハウステンボスでイルミネーションを見るなどリフレッシュさせて頂きました。

理学療法士 村田 博子





# こもれびトピックス



## 医療安全週間ポスター

【平成28年11月21日～28日】

各部署、各階ごとにそれぞれテーマに沿って医療安全週間ポスターを作成し院内1階にて11/21～11/28間に投票を行いました。

様々なテーマのポスターがあり、イラストや写真付の説明でよりわかりやすく工夫されていました。

投票結果は…優勝5階となりました。平成29年もみなさん優勝を目指しましょう。  
病棟クラーク 酒寄 穂夏



## クリスマス会

【平成28年12月20日】

平成28年12月20日に3階病棟で開催されたクリスマス会はとても盛り上がりました。サンタの引くそりに玉入れを行うレクリエーションでは患者様も参加されかなり白熱していました。

クリスマスソングの合唱では、スタッフと患者様が一緒になって楽しむ事が出来ました。

スタッフによるハンドベル演奏は皆さんに真剣に聞いていただき、終了後にはアンコールの声をたくさんいただきました。

クリスマスプレゼントはスタッフ手作りのクリスマスカードで、一人一人の患者様ごとに担当セラピスト、看護師からの応援メッセージが込められていました。患者様の中にはメッセージを見て、感極まり涙を流される方もいらっしゃいました。

スタッフのサンタ、トナカイのコスプレも評判良く、患者様の笑顔がたくさん見られた1日でした。

看護補助者 小野塚 功



## お正月レクリエーション

【平成29年1月1日～3日】

新年あけましておめでとうございます。

患者様へお正月気分を味わって頂くため、1/1～1/3に各病棟にて、お正月レクリエーションが行われました。

日本の伝統的なお正月の行事である、書初めや福笑い、羽つきをして、患者様と楽しい時間を過ごしました。

今後もしハビリを兼ねた楽しいイベントを開催していきたいと思っております。

今年も小金井リハビリテーション病院をどうぞよろしくお願いいたします。

看護補助者 前田 恵子



## 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2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

### ベーカリー・カフェ・クラウン武蔵小金井店

JR武蔵小金井駅北口より1分、小金井街道沿いにあるパン屋さんです。立川店・武蔵野店・武蔵境店などにお店があり、武蔵小金井店は本拠地の地元密着のパン屋さんで、店内のイトインスペースでゆっくり寛ぐこともできます。



パン以外にもケーキもあり、充実した品ぞろえです。お勧めを波瑠似の可愛い店員さんにお尋ねしたところ、塩ロールとカレーパン・やみつき明太チーズロールが人気とのこと。テイクアウト実食。カレーパンは冷めてもおいしいと紹介されていたとおり、「周りがパリッ、中身がとろ〜り」なるほど!!塩ロールはバターと塩気の塩梅がちょうどよく、カリッとした食感が翌日も食べてしまいました。



可愛い店員さんは品数が70種類(常には並んでいない)とおっしゃっていました。是非、足を運んでみてください。

薬剤事務 田中 智美



### ベーカリー・カフェ・クラウン武蔵小金井店

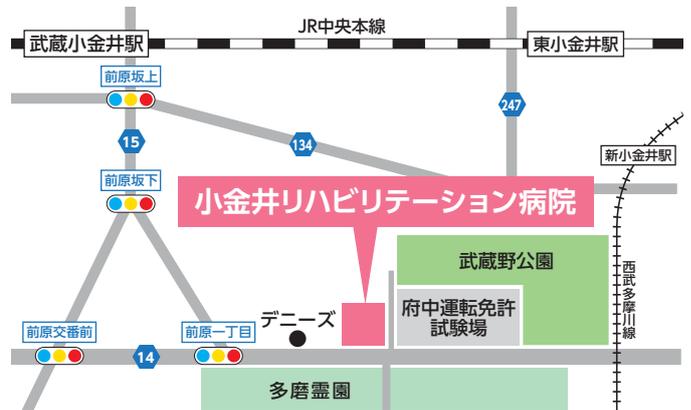
〒184-0004 東京都小金井市本町2-6-1 1F

TEL042-384-7165

【営業時間】 平日 8:00～20:00 土曜日 9:00～20:00

日曜、祝日 9:00～19:00

## 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](mailto: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。

