

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29年度 入職式
- 医局紹介
- 新入職紹介
 - 看護部便り
- 夏バテ対策と予防法
 - リハビリコラム
- 露天風呂
 - 栄養科コラム
- 減塩のコツ～料理編～
 - 薬局コラム
- お薬ひとくちメモ
- 慰労会
- こもれびトピックス
 - 第13回Kカップ／第22回ウォーキングフェスタ東京／避難訓練
- 医療連携室から
- 病院周辺のご紹介



平成29年度 入職式

当院にて平成29年度入職式が執り行われました。リハビリ科25人、看護部8人、の総勢33人の入職式となりました。式は例年通り行われました。午後からのオリエンテーションでは、組織の説明や回復期リハビリテーション病院についての説明が行われ、当院の回復期病院としての役割を理解していただきました。式の途中に在職者との昼食会が行われ、緊張がほぐれた様子で笑顔も見られました。

新しい仲間を迎え、今年度も患者様によりよい医療を提供できるよう、職員一丸となって頑張っております。

総務課 渡辺 裕介



医局紹介



石村 洋平 先生

当院に入職させていただいて2か月が経ちました。これまでは大学病院で急性期疾患の患者様を中心に診療してきたので、リハビリに特化した現職場のすべてが新鮮に感じられます。これからは回復期リハビリテーション医療について知識と経験を深め、患者様の期待に応えられるよう努力したいと思います。よろしくお願いいたします。

【所属学会】日本内科学会認定内科医

日本神経学会認定神経内科専門医

【趣味】南国への旅行

【好きな食べ物】うなぎ、お寿司

よろしく
お願いします!



新入職紹介

がんばっています!



3階病棟 看護師 谷川 優

入職して3ヶ月が経過しました。経験年数が少ない私は、病棟内の先輩方に指導をいただき、業務の流れ・患者様との関わり方を学ばせて頂いています。新しい環境で仕事をさせて頂くのは勇気のいる事でしたが、素晴らしい先輩方のおかげで勤続出来ています。これからも向上心をもって仕事に励みたいと思います。



リハビリテーション科 理学療法士 照屋 美佐

入職した当初は不安と期待で胸がいっぱいでしたが、優しく頼もしい先輩と信頼できる同期に支えられ、充実した日々を送っています。まだわからない事もあり、学ぶことが多くありますが患者様と向き合い頑張っていきたいと思います。趣味はバドミントン、なわとび、公園巡りです。これからよろしくお祈りします。



リハビリテーション科 作業療法士 佐藤 弘隆

私は介護職員を経て3年前に作業療法士の養成校に入学しました。作業療法士を目指した理由は患者様の望む暮らしに合わせたより具体的な関わりができる職種だと思ったからです。趣味は料理(作ることも食べることも)、旅行では北海道から沖縄まで出かけました。どうぞよろしくお願い致します。



リハビリテーション科 言語聴覚士 目黒 高晶

「患者様にこのセラピストでよかったと思えるリハビリを提供したい。」そのような気持ちを胸に新潟県から上京してきました。東京での新生活は不安や緊張はありましたが同期や頼りになる先輩方など、周りのサポートのおかげで毎日充実しております。今後は初心を忘れることなく、学ぶ姿勢や向上心を持ってリハビリに精進して参りたいと思います。

看護部便り

夏バテ対策と予防法



一般的な夏バテ対策として、家庭でのエアコンの設定温度を上手く調節することが挙げられますが、実際には公共機関やオフィス等、自由に設定温度を変えることはできません。



こまめに着脱をすることや水分補給も大切ですが、冷たい飲み物の取り過ぎは、消化機能の低下を招きます。おススメは、温めのミントティー。

ミントには、爽快感があり、食欲増進や胃腸の消化の働きを高める作用等の効果があるとされています。



夏バテ防止の効果的な食事の取り方としては、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂取することです。ビタミンの中でも特に重要なのは、糖質の代謝を助けるビタミンB1です。

積極的に摂るようにしましょう!!

重要

ビタミン (B1)

たんぱく質

ミネラル

また夏バテ対策は、適度な運動をし、汗をかいて代謝をよくすることも効果的です。

私は毎年、暑い夏を乗り切るため、よくキムチ鍋等を汗をかきながら食べ、代謝を良くしています。ウォーキング等の適度な運動もしています。

是非、参考にしてみてください!



ビタミンB1を多く含む食品

うなぎ、豚肉、たらこ、小麦胚芽、玄米、落花生、枝豆、昆布



看護補助者 小野塚 功

露天風呂

リハビリコラム

リハビリテーション科 作業療法士 荒木 悠莉

当院では、7月中旬から10月上旬までの間、月2回の頻度で露天風呂にて、訓練を兼ねた入浴を行っております。毎日のリハビリの疲労をとり、リラックスして頂くとともに、他者と会話をしながら入浴することで認知機能や自発性・活動性の向上を目的としています。また、退院後に旅行などで温泉に行きたい患者様では、動作訓練の一環として行っております。皆様には「気持ちよかった」、「リラックスできた」などのお声も頂いており、毎日のリハビリ生活の中で、少しでも良い思い出になって頂ければと考えて行っております。



栄養科コラム

減塩のコツ ~料理編~

管理栄養士 齊藤 香織

レモンや酢など酸味を活かす

酸味を効かせると味が引き立ち、塩分を減らしても物足りなさを感じにくくなります。しょう油は酢や柑橘類の果汁で割る、塩やソースを控えてレモン汁をかけるなどの工夫を。隠し味に「砂糖+水+油」を加えると、酸味が和らぎ、まろやかになります。

香り・酸味で味付けに変化!



だしで“うまみ”をかきせる

だしのうまみをかきせると、調味料が少なくても満足感が高まります。昆布、しいたけ、削りかつおなどで濃いめにだしをとり、調理に活用しましょう。ただし、市販のだしの素には塩分が含まれているので、乾物を上手に使いましょう。

手軽にだしを活用するコツ

- 干しいたけなどの乾物の戻し汁を加える。
- 刻んだ昆布や削りかつおを調理の際に加える。
- ボトルなどに水と昆布を入れ一晩浸しておく。
- トマト、玉ねぎ、にんにくなど野菜の旨味を活用する。



お薬ひとくちメモ

薬局コラム

薬剤科 大西 知子

薬を飲む時間の「食前」「食後」「食間」の意味を正しく理解できていますか？



食前とは 食事の30分くらい前に飲む事です。

食後とは 食事の後30分くらいまでに飲む事です。

食間とは 食事と食事の間、食事をしてから2時間後を目安に飲む事です。

今回はこのへんで! 次回詳しくみていきましょう!

慰労会

今年も日頃の感謝の気持ちを込めて、慰労会及び新人歓迎会のBBQを開催しました。院内に常駐し、病院運営にご協力をして下さっている清掃業者様、給食委託業者様にもご参加いただきました。職員同士、また普段ゆっくりとお話する機会のない業者様との親睦を深めることができ、非常に有意義な懇親会となりました。しっかりとリフレッシュでき、各々日々の業務に真摯に取り組んでいきたいと思えます。

総務課 磯川 健



第13回 Kカップ

【平成29年5月27日】

カマチグループ恒例の『第13回関東カマチグループKカップゴルフコンペ』が埼玉県のリバーサイドフェニックスゴルフクラブで開催されました。今回は関東グループ各施設から22名(当院は院長はじめ13名)で臨み、ゴルフを楽しむことが出来ました。また、ゴルフを通じ、関連病院や他職種の方と交流を図ることが出来ました。

リハビリテーション科 理学療法士 水澤 悠



第22回 ウォーキングフェスタ東京

【平成29年4月29日~30日】

今年も、ウォーキングフェスタ東京ツアーに参加してきました。当院から2日間で計66名が参加し、晴天の中、小金井・調布・国分寺市近郊をウォーキングしました。スタッフ間、地域の方々との交流を深め、楽しく健康づくりを図ることが出来ました。

今回の行事を機にスタッフ一同更なる健康づくりに励みます。

リハビリテーション科 理学療法士 田中 健太



避難訓練 【平成29年6月9日】

阪神淡路大震災、新潟中越地震、東日本大震災そして記憶に新しい熊本地震と、近年大きな地震がたくさん発生しています。

当院でもいつおこるかわからない地震に備えるため、今回初めて地震を想定した避難訓練を実施しました。

ただ初めての試みであるため消火活動や避難行動などは省略し、発災時に在院している人数を実際に数えて災害対策本部長へ報告するまでの伝達訓練としました。

数えるだけとはいってもリハビリなどで他の階やガーデンに出ている患者様やスタッフもおり、しかも最短の時間で報告をしなければならないので難易度は決して低くない内容となりました。

反省会ではそれぞれの部署で行った工夫や使用した道具も発表されるなど、部分訓練ではあるものの充実した訓練となりました。

今後は火災発生を含んだ複合災害や発生時間帯を変えたりと様々なパターンで実践的な訓練を重ね、災害に強い病院にしていこうと思えます。

総務課 井上 俊介



医療連携室から

医療連携室は現在、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、患者様と地域との懸け橋となる病院を目指しております。

患者様やご家族様から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、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。

■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

亀屋本店

JR中央線武蔵小金井駅前のアクウェルモール1階の亀屋さんは「東京亀屋」(創業寛政8年)の暖簾分けで昭和24年に創業した和菓子屋さんです。

亀屋さんでは、季節の上生菓子、どらやき、羊羹、洋焼き菓子などを取り揃えています。夏は、水ようかん、水まんじゅう、麩まんじゅう、若鮎など、見た目にも涼しげなお菓子も並んでいます。

その中でも、地元らしいと言えるお菓子が「はけの小路(こみち)」という棹物のお菓子です。小金井市を東西に貫く国分寺崖線こと「はけ」をイメージし、粒の大きな大納言・手亡豆・うぐいす豆で透水層である礫層を、粒の細かいかるかんで上下の不透水層を表現しているようです。まさに、小金井のお土産にぴったりです。

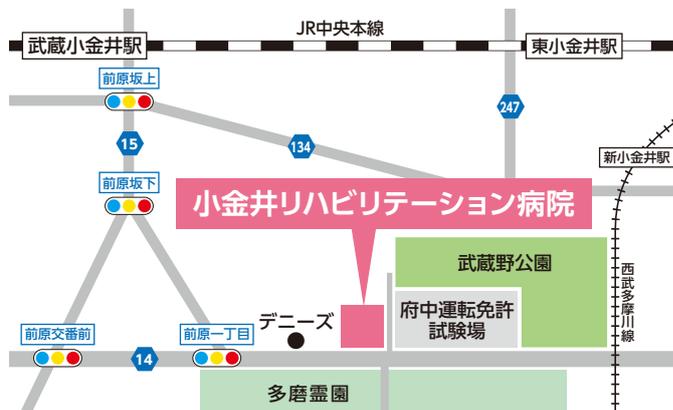
実は、亀屋さんの進物菓子は当院御用達でお中元、お歳暮の時期に挨拶回りの品として活躍しています。武蔵小金井駅をご利用の際は、ぜひ立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



亀屋本店

〒184-0004 東京都小金井市本町6-14-28-103
TEL 042-385-8181
【営業時間】9:00～20:00
【定休日】元日のみ

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

グループ病院のご紹介

江東リハビリテーション病院

募集職種

医師・看護師・准看護師・看護補助者・
作業療法士・言語聴覚士・放射線技師・
臨床検査技師・社会福祉士・事務・
管理栄養士

**オープニング
スタッフ募集!**

たくさんのご応募お待ちしております!

お問い合わせ先

江東リハビリテーション病院 開設準備室
東京都江東区北砂2-15-27 ハビリス西大島201号室

TEL 03-6880-1555



平成29年
10月オープン
予定