

# 医療連携室から

入院に関する総合相談窓口業務をはじめ、入退院の調整や相談援助などの医療福祉相談業務、地域福祉機関との連携業務をおこなっています。お気軽にお尋ねください。

相談窓口 1階 医療連携室 TEL 03-6880-1755

受付時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00 FAX 03-6880-1756



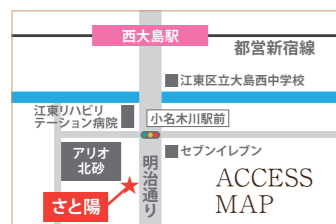
# 江東グルメ

Koto Gourmet



私たち病院スタッフが江東区のグルメスポットを紹介致します。

江東リハビリテーション病院から徒歩2分、明治通り沿いにオレンジの外観が目を引く立ち飲み「さと陽」さんを紹介します。定番料理から、カウンターにある日替わりの大皿料理まで楽しめる手料理が自慢のお店です。「立ち飲み」とありますがソフトドリンクでもOK!買い物帰り、仕事帰り、お散歩の途中気軽にぶらっと立ち寄れます。アットホームなお店で、いつもニコニコ元気の良いママさんが皆さんをお待ちしております。



## さと陽

東京都江東区北砂2-14-10 鳴坂ビル1F

- 月・火・水・金 16:00～24:00
- 土・日 12:00～24:00
- ラストオーダー 23:30
- ※木曜定休日



### 交通のご案内

西大島駅(都営新宿線)徒歩8分  
都営バス 大島1丁目・北砂3丁目から徒歩3分



一般社団法人 巨樹の会

## 江東リハビリテーション病院

TEL 03-6880-1555

〒136-0073

東京都江東区北砂2丁目15-15

FAX 03-6880-1556



KOTORIDAYORI

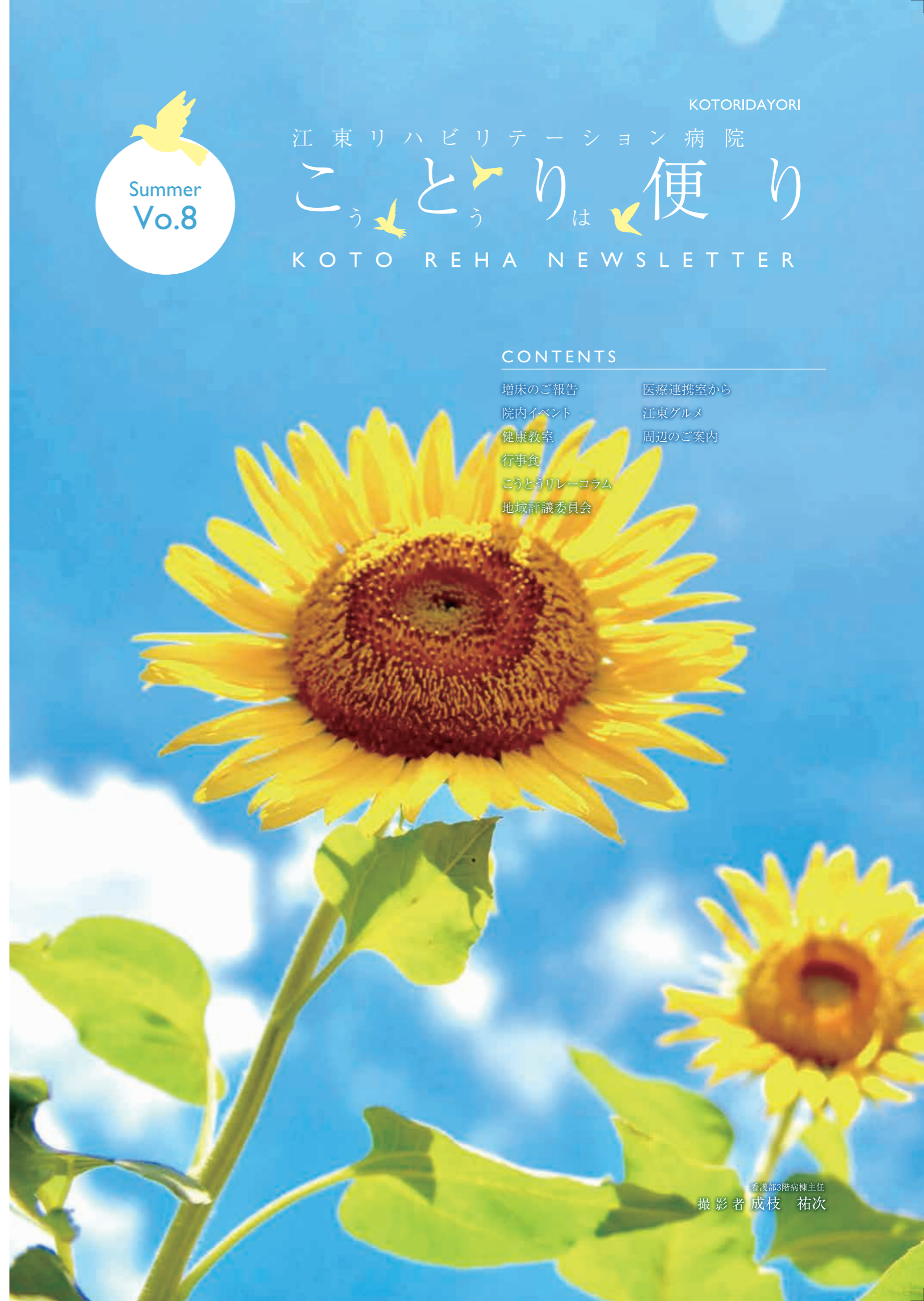
江東リハビリテーション病院

ことりは 便り

KOTO REHA NEWSLETTER

### CONTENTS

- 増床のご報告
- 院内イベント
- 健康教室
- 行事食
- ことりリレーコラム
- 地域評議委員会
- 医療連携室から
- 江東グルメ
- 周辺のご案内





# 300床へ増床しました!!



当院は、2017年10月1日に198床でスタートし、2017年11月1日から206床で運用していました。しかし、入院希望の患者さん方をすべてお受けすることができず、ご迷惑をおかけしておりました。この度、許可病床の配分があり、2019年5月1日に250床に、2019年6月1日に300床に段階的に増床いたしました。250床は5月17日に満床となり、300床は6月21日に満床となりました。これは、ご紹介をいただいた医療機関の皆様と、当院を信頼していただいた地区住民の皆様のおかげと存じます。

当院は、若い情熱あるスタッフにより、365日休みなく1日平均8.6単位のリハビリテーションを提供し、90%を超える在宅復帰率を達成しております。患者さんが、身体的、精神的に回復するだけでなく、職業復帰、社会生活復帰していただければと考えております。今後も、職員一同チーム医療に取り組み、安全・安心の医療サービスを心掛け、地域医療に貢献していきたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

うめ きた のぶ たか  
院長 梅 北 信 孝

# 院内イベント

## グローバルキッズ西大島園来院



6月11日グローバルキッズ西大島園の5歳の園児の皆さんと先生方が来院してくださいました。

園児の皆さんが

- ♪ 僕らはみんな生きている
- ♪ 大きな古時計



の2曲披露をしてくださり、元気な歌声に聴き入り、一生懸命な姿に涙している姿もみられました。その後は患者さんも交えて、かるた、コマ遊び、けん玉、折り紙を楽しみ賑やかな時間を過ごしていただきました。

## リハビリテーションスタッフ新人歓迎会

6月26日にセルリアンタワー東急ホテルにおいてカマチグループ関東地区リハビリテーション新人歓迎会が開催されました。多くの来賓の御臨席を賜り、700名以上の盛大な会となりました。

今年度はグループ全体で441名、当院では54名の新入職員を迎えることができました。会では来賓の方々からの温かいお言葉を頂き、新入職員一同改めて職員としての自覚が強まりました。また工夫を凝らした余興で会場は大変盛り上がりしました。





# 地域健康教室

## 便秘について

5月27日2階病棟和田ルミ子看護師長が「便秘について」地域の皆さまに講義を行いました。大腸の働きから始まり、便秘の種類と原因、下剤の種類、便秘にならないためのポイントについて学びました。また、便秘は病気に繋がることもあり誰にでも身近に起きる問題であるため、講義を受けた方々の役に立てて頂ければと思います。

**便秘とは**

- 排便の回数が少ない
- 便の量自体の減少
- 水分の少ない硬い便
- 排便困難
- 残尿感や腹部の張った感じ

以上の状態の組み合わせを「便秘」と呼び、「自然な排便のメカニズムが乱れ、便が長時間腸にとどまり、不快に感じる状態」が続きます。

## こんな便秘症状は病院へ！

- 急に便秘がひどくなった
- おなかにしこりが触れる
- 腹痛、吐き気、発熱などに伴う
- 白い便が出た
- 黒い便が出た
- 便に粘液や血液が混ざっている
- 生活習慣を変えても便秘が改善しない
- 肛門が痛い
- 体重が減っている(食欲がない)
- 精神的に追い詰められている
- 便が細い

## 正しい薬の飲み方 ～おくすりと上手に付き合うための意外と知らない基本知識～

### 薬の飲み方について

- 食後 食後30分くらいまで
- 食前 食事の30分くらい前
- 食間 食後2～3時間
- 食直前 食事の直前
- 寝る前 就寝30分くらい前
- 起床時 朝起きたらすぐ
- 頓服 必要に応じて

### 薬と薬の飲み合わせについて

薬と薬の飲み合わせで、お互いの薬の効果に影響がある組み合わせはたくさんあります。



お薬手帳を活用しましょう！  
医療機関受診時には必ずご持参ください。



6月25日地域健康教室では「正しい薬の飲み方～おくすりと上手に付き合うための意外と知らない基本知識～」について梅山敦史副主任薬剤師がお話ししました。普段何となく内服しているお薬ですが毎日の事です。食後、食前、食間、寝る前、起床時、頓服、食直前薬について、他にも注意事項等説明しました。処方されたお薬を正しく内服できるようにしていきましょう。

# 院内健康教室

## 自宅でできる簡単な自主トレーニング

**自主訓練 立位** 股関節の運動(外転)

- 1 手すりを持ちます。
- 2 膝を伸ばしたまま、横に足を広げます。
- 3 広げた足を元に戻します。

※真っ直ぐな姿勢を意識して行いましょう。

**自主訓練 座位** 足首の運動(底屈・背屈)

- 1 両足の裏を地面に着け座ります。
- 2 つま先を地面に着けたまま踵を持ち上げます。(底屈)
- 3 踵を降ろします。
- 4 踵を地面に着けたままつま先を持ち上げます。(背屈)

スタート姿勢

6月25日リハビリテーション科の石井健太理学療法士が「自宅でできる簡単な自主トレーニング」について院内健康教室の講義を入院患者さま、ご家族さまに向けて行いました。退院後、ご自身でも簡単にできるトレーニング例をいくつか紹介させていただきました。チャレンジしてみてください。

## 片麻痺患者さんの更衣介助方法(基本とコツ)について

**片麻痺(半身麻痺)とは**  
左右一方の半身の運動機能が麻痺し、上手く動けなかったり、しびれたりする運動障害の1つです。片麻痺は脳卒中などの脳の病気の後遺症として現れます。

**更衣の介助方法**

- 非麻痺側 …… 麻痺のない半身のこと
- 麻痺側 …… 麻痺のある半身のこと
- 脱健 …… 脱ぐ時は麻痺のない方から
- 着患 …… 着る時麻痺のある方から

6月25日4階病棟山田政代看護師・牧山瑞希看護師が上記について院内健康教室の講義を行いました。退院後、施設に行かれる方や自宅に帰る方など様々ですが、更衣は毎日の事です。「脱健・着患」脱ぐときは麻痺のない方から、着る時は麻痺のある方からを習慣化できると更衣が楽になると思います。当院でも入院中に習慣化できるよう援助していききたいと思います。



KOTO RELAY COLUMN

# こうとうリレーコラム



九州の地を離れて早3年、飛行機を利用する機会が増えました。羽田から福岡まで約2時間、そこから更に飛行機を乗り継いだ九州の離島に私の故郷があります。乗り物好きで、移動時の座席は専ら窓際を選択し、外の景色を眺めることが旅の楽しみです。特に帰路では実家での出来事や家族との会話を振り返ったり、明日から始まる仕事へとスイッチを切り替えます。

『帰省』という言葉の意味は多くの辞書に「故郷に帰る、実家に帰る、故郷に帰り両親の安否をたずねる」などと記されています。特に「省」という字には、親の安否を気遣う意味があるようです。通信手段が発達した現代では家族とどんなに遠く離れていても、安否を確認することは容易ですが、顔を見て同じ時間を過ごすことに帰省の意味があります。また「省」は「自身を振り返る」や「してきたことの良し悪しを考える」とあり、つまり帰省はこれまでの自分を振り返り、向き合う時間でもあるように感じます。気軽に帰省ができる距離に故郷がある人をうらやましく感じる時もありますが、飛行機の窓から見える景色を眺めながら自分自身を省みる私の大切な時間です。皆さんも故郷に『帰省』してみたいでしょうか。

み はら ひろ まさ  
リハビリテーション科 三原啓正

## 地域評議員会

令和元年7月3日に第5回地域評議員会を開催しました。当院の業績及び今後の予定などを報告致しました。地域健康講座は、地域の方々に好評を得ていると嬉しいお言葉をいただきました。このたび206床から300床に増床しましたので、リニューアルした院内をご案内することもできました。これからは本院の運営におきましてご支援・ご協力賜りますようお願い申し上げます。



行事食

# 父の日・土用の丑の日

## 父の日お品書き

- ご飯
- 中華スープ
- 青椒肉絲
- 枝豆冷奴
- ビール風ゼリー



## 栄養科より

父の日は「お父さん」ビールと初夏の「つまみ」をテーマにしています。「ビール風ゼリー」はオレンジ味ペービスにビールの泡に見立てたヨーグルト味のムースが乗っている渾身の力作です。病棟デイルームでは患者様同士で乾杯している姿が見られて患者様だけではなく、ご家族様や携わるスタッフからも笑顔がこぼれるひと時となりました。

## 患者様の声

- たまにはこういった物も良いわね。
- ぱつと見て本物のビールだと思ったよ。(同意見多数)
- 皆で乾杯しました。
- 心遣いありがとうございます。
- 本物のビールが飲みたかったな。(複数)
- 見た目はビールだけど甘くてギヤップにビックリした。
- ビールゼリーはお替りしたいくらい美味しかったです。
- グッドアイデアだね。

## 土用の丑の日お品書き

- うなちらし
- 清まし汁
- 海老糲薯の煮物
- スイカ



## 患者様の声

- 美味しかったです。(意見多数)
- ちらしもスイカも美味しかったです。(意見多数)
- 思いもよらなかった。嬉しい。
- まさか鰻が食べられるとは有難いです。
- 歯がないけど軟らかくて食べやすい。
- スイカが甘かった。
- 食わず嫌いだっただけど美味しかったです。
- 鰻苦手だけど美味しかった。
- おじやが好きじゃないからいまいち。
- 手間がかかっていますね。
- 最高です。ご馳走様でした。
- もうちよつとお酢がきいてたらもつとおいしい。
- 好きなものばかり。
- お重で2枚はいけますね。
- 思ってる味と違った。
- 喜んでいきます(ご家族様)
- 鰻らしい鰻だった。
- 全部食べました。
- とつてもおいしい。
- 一庄懸命作ってくれてる。
- ゼリーよりスイカがよかった。

## 栄養科より

土用の丑の日は、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」との云い伝えにより江戸時代千七百年代後半から鰻を食べる風習が広まったそうです。



鰻には疲労回復や食欲増進に効果的なビタミンAやビタミンB群などが多く含まれるので夏バテ予防だけでなく、リハビリテーションを行う上でもびつたりのスタミナ食材です。長かった梅雨が明けよいよ夏本番を迎えますが、体調に気を付けながらこの夏も負けずに乗り切ってください。

