



一般社団法人 巨樹の会

## 八千代リハビリテーション病院

先進的なロボット技術を用いた  
手・指のリハビリ機器も導入予定!



### 令和2年7月新病棟OPEN

180床▶240床 随時入院相談  
受け付けております!



TEL: 047-488-1655 (直通) 〒276-0015 千葉県八千代市米本1808番地  
お問合せ先 FAX: 047-488-1656 (直通) 電話: 047-488-1555 FAX: 047-488-1552  
医療連携室 杉山・高岡・建山 http://yachiyo-reha.com



## KotoGourmet 江東グルメ

都営新宿線大島駅より徒歩1分の「東京はるまき」さんを紹介いたします。なんと、こちらは春巻き専門店なのです! 揚げ春巻き、焼き春巻き、生春巻き、さらにスイーツ春巻きまでお取り扱いされています。メニューは様々で迷ってしまいます。看板メニューの「東京はるまき」は絶品です! ごはんのおかずにもう一品いかがですか?



**春巻専門店 東京はるまき**

TEL 090-9809-8609 定休日 日曜、祝日

大島店 〒136-0072 東京都江東区大島5-8-7  
営業時間: 11-19時 (当日仕込分が無くなり次第終了)




**ACCESS MAP**

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




Summer  
Vo.12

KOTORIDAYORI  
江東リハビリテーション病院  
ことり便りは便利  
KOTO REHA NEWSLETTER

### CONTENTS

- 夏に起こる感染症
- 熱中症について学ぼう!!
- ジョブトレーニングルームの紹介
- 嚥下機能を高めていつまでも楽しい食事を  
行事食 父の日
- 看護部ホームページの紹介/ことり便りコラム
- 八千代リハビリテーション病院紹介/江東グルメ



# 夏に起こる感染症



食中毒とは、有害な物質や微生物で汚染された、食べ物や飲み物を摂取することで起こる中毒症状です。

汚染する物質・微生物としては、**細菌・ウイルス・化学物質・自然毒**に分けられます。

食中毒の症状は、**下痢・嘔吐・発熱**などがあり、悪化すると命に関わる怖い病気です。

ここではそんな食中毒を予防するための対策について学んでいきたいと思います。

食中毒予防の3原則として、食中毒菌を【**付けない、増やさない、やっつける**】というのが厚生労働省より提唱されています。

## 付けない

ウイルスや細菌を食べ物に付けない。そのため手はもちろん、調理器具にも配慮が必要となります。

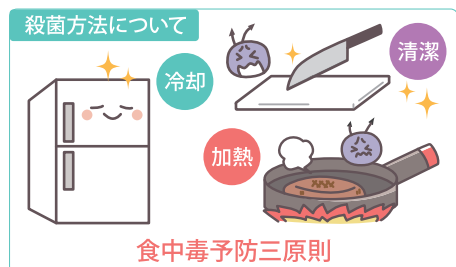
## 増やさない

細菌の多くは高温多湿を好むため保存方法に気を配る必要があります。

- 1 長時間室内で放置をしない。
- 2 冷蔵庫の温度は「10度以下」に設定する。  
(細菌は10度以下で増殖が遅くなります)
- 3 冷凍庫の温度は「-15度以下」に設定する。  
(細菌は-15度以下で増殖が停止します)
- 4 調理後はなるべく残さず食べきる。
- 5 冷凍された食材を室内で解凍しない。  
(一気に細菌が増殖するため)

## やっつける

食材や調理器具についたウイルスや細菌を死滅させるという意味。



- 1 鍋などは本体だけでなく、取っ手や包丁の柄も殺菌する。
- 2 十分な加熱を行う。  
(再度温めなおすときも同様に十分に加熱する)
- 3 野菜などを生で食べる際にはよく流水で洗う。
- 4 肉や魚など食材を切ったまな板は、洗い終わったあと熱湯をかける。

食中毒菌を  
**付けない、増やさない、やっつける**

食中毒予防の3原則!

## まとめ

細菌やウイルスは皆さんの身近に潜んでいます。何事もなく生活しているのは皆さんの体の免疫力のおかげでもあります。しかし、加齢に伴いその免疫力も徐々に落ちていきます。また、その時の体調によっても免疫の活動は左右されます。そのため日頃から調理時や普段の行動に注意する必要がありますので、この夏は食中毒菌を**付けない、増やさない、やっつける**を実行し予防に努めましょう。

4階病棟 看護師 井上

# 熱中症について学ぼう!!

熱中症とは、気温が高い状態が長く続くと、発汗して、体内の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。

## 症状

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい  
(ふいてもふいても汗が出る、もしくはまったく汗をかいていないなど)
- 体温が高い、皮膚を触るととても熱い、皮膚が赤く乾いている
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない



## もし熱中症かなと思ったときは…

- すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- 涼しい場所へ移動しましょう
- 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- 塩分や水分を補給しましょう  
(嘔吐の症状が出ていたり意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう)



## 新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

### ① 暑さを避けましょう

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日等は特に注意する

### ③ こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに



### ② 周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす

### ④ 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から、体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず静養



### ⑤ 暑さに備えた体作りをしましょう

- 日頃から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で

6階病棟 看護師 今岡

リハビリテーション科

# ジョブトレーニンググループの紹介

当院では復職を目指している患者さんの支援にも重点を置いており、復職に向けたリハビリテーションを行う「ジョブトレーニンググループ」を設置しています。

## ワークサンプル幕張版 (MWS)

ワークサンプル幕張版という職業リハビリテーションツールを導入しています。これは様々な作業を体験し、職業生活に必要なスキルの学習に役立つツールです。

復職を希望される患者さんへ実際の職務と近い作業（パソコン操作、事務作業、実務作業など）を行い、障害や機能の低下を有した方でも働きやすい職場環境や作業内容の検討を行います。患者さんの希望に合わせて、在宅復帰だけでなく社会復帰を目指したリハビリテーションを提供しています。

リハビリテーション科 作業療法士 増田



**具体的な内容の一例**

- 自己紹介
- 対話訓練
- ゲーム等を通じたコミュニケーション訓練
- 悩みの共有と解決
- 地域の失語症サービスの情報提供

リハビリテーション科 言語聴覚士 井上

## 失語症グループ訓練

ジョブトレーニンググループを利用して失語症のグループ訓練を行っています。脳卒中などにより言葉に後遺症をお持ちの患者さんが対象で、毎回5~6名程度の集団で交流を図りながら、退院後の家庭や社会でより円滑なコミュニケーションを取れるように社会的交流の機会を設けています。

「話したい言葉が出てこない」、「上手く話を理解できない」といった悩みを共有して、障害と向き合うことで病気や社会復帰に対する心理的不安の支援にも繋がっています。

こんなことはありませんか？

よくムせるようになった  
寝がらみが多くなった  
飲み込みにくくなった

「嚥下障害」や「誤嚥性肺炎」は近年メデイア等で取り上げられる機会が増えて身近な言葉になりつつあります。誤嚥性肺炎は高齢者の死因としても上位に挙げられています。嚥下とは咀嚼した食べ物を飲み込むことをいいます。嚥下障害が起きる主な要因は脳卒中や神経・筋疾患といった病気ですが、「加齢」によって起こることもあります。

若い頃には無意識に行っていた嚥下も、加齢により機能が低下して、「なんだか飲み込みづらくなった」、「食事の時にムセやすくなった」等の症状が出現して、さらに悪化することで栄養不足や誤嚥性肺炎に繋がります。深刻な問題となってきます。いつまでも楽しく食事ができるように、嚥下機能を高めるための体操を始めてみませんか？

**パタカラ体操**

色々な音の発声練習を通して、「パタカラ」の運動をしてみよう！

- 1 口をしっかりと閉じて！
- 2 舌先を上あごにピタッと！
- 3 舌の奥を意識しよう！
- 4 舌先を丸めて発音！

ぱぱぱ...  
かかか...  
たたた...  
555...

## 今日からできる！ えんげ体操 絵:ST亀山

- 1 口を大きく開ける / 口を閉じる
- 2 口を横に引く / 口をすぼめる
- 3 ほっぺを膨らませる / ほっぺをへこませる
- 4 舌を思いっきり出す / 舌を元に戻す
- 5 舌を右に動かす / 舌を左に動かす
- 6 舌を下向きに出す / 舌を上向きに出す

リハビリテーション科 言語聴覚士 野澤

リハビリテーション科

# 嚥下機能を高めつつも楽しい食事を





令和2年6月21日 常食

ソフト食

# 父の日

行事食 栄養科



## お品書き

- ・ご飯
- ・中華スープ
- ・カツ煮
- ・枝豆冷奴
- ・ビール風ゼリー

## 患者様の声

### ビール風ゼリー

- 本物のビールだと思った。
- 本物のビールが良かった。
- 皆で乾杯しました。
- 酔っぱらってきちゃった。
- みんな喜んでた。
- 話題になる。案としてはおもしろかった。
- 気分が上がる。びっくりした。
- こんな初めて。よく考えるね。
- ありがとうございます。
- 何のゼリー？甘くて美味しかった。
- 本物と思って期待しちゃった。
- ノンアルコールなら良かった。
- 飲もうとしたら落ちてこなくて飲めなかった。



### カツ煮

- カツなの？軟らかい。味がしっかりしてる。
- おいしかった。
- 天ぷらも食べたい。

### 枝豆冷奴

- おいしい。
- 醤油がもうちょっと欲しかった。



### その他

- いつもおいしいのありがとう。

Father's Day

Thank you always for everything.

For you



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、オレンジゼリーの上にビールの泡に見立てたヨーグルトムースを乗せた渾身の力作です。病棟のデイルームでは患者様同士で乾杯している姿が多く見られ、患者様だけではなくスタッフからも笑顔がこぼれる和やかなひと時となりました。 スタッフ一同

# 看護部ホームページの紹介



前月号でご紹介したリハビリテーション科専用ホームページに続き、看護部専用のホームページも開設しました。病院ホームページとはまた違ったデザインとなっており、看護師、看護補助者の魅力がたっぷり詰まっていますので看護の仕事に興味のある方、ぜひ一度ご覧になってみてください。

総務課 大野



▲江東リハビリテーション病院HP



▲看護部専用HP

上記コードを、お持ちのスマートフォンでスキャン。当院のホームページから、看護部専用ホームページをクリックしても閲覧可能です。



私の自粛生活での楽しみの一つは自宅周辺を走ることです。荒川河川敷、旧江戸川河川敷、荒川と中川にかかる清砂大橋など人も少なく開放感ある景観を楽しみながら10キロほど走ります。穏やかな川の流れや川風に吹かれ自然と触れ合うことで大きな癒しを感じることが出来ます。また走り終えた後には爽快感や達成感を得ることができ自己満足に浸りながら美味しいビールを飲むのが至福のひとつです。

走ることで心身が充実し健康な生活が送れるようにこれからも新たな場所探しをしながら楽しんで続けていけたらと思います。