

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



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

KotoGourmet

江東グルメ 特別編

いつもは当院周辺のおすすめの飲食店などをご紹介しているこのコーナーですが、今号では、料理好きな職員が自分自身の昼食で持参している『手作りのお弁当』や、ケーキやパン作りが趣味のスタッフの“作品”とも言える『手作りスイーツ』のご紹介をします。

1 梅ごはん・ブロッコリー弁当
これはケアワーカーさんの手作り弁当♪おいしそう☆

3 かまぼこ・卵焼き弁当
6階ナースのお手製弁当♪色鮮やか☆

2 キャラ弁
とっても可愛い☆食べるのがもったいないです。

4 ハート型のパン
ハート型のパン☆どんな味がするのかな♪

5 たくさんのケーキ
たくさん並んだイチゴのスイーツ♪これが手作りだなんてすごい!!

CONTENTS

- いつまでも健康でいるために
- 意外と知らないかも…!? ペットボトル飲料の危険性
- 訪問リハビリテーション始めました!!
- おうちでできる簡単な脳トレ
- 行事食 開院記念日/ことうりレーコラム
- 特集ペット自慢コーナー
- 医療連携室から/江東グルメ～特別編～



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



撮影場所:美ヶ原高原 撮影者:看護部クラーク 川久保

いつまでも健康でいるために

新型コロナウイルスの感染予防で家にいる時間が長くなると、体力低下などによる健康への影響が心配されます。心や体からのサインを見逃さず、自分の体を守っていきましょう。

心身の老化のサイン

- 最近、もの忘れが多い
- 食事の時にむせる
- 体重が減った
- ペットボトルが簡単に開けられない
- 趣味や地域活動に参加しなくなった

実践すべき3つの習慣

- 1 動く**
 - ちょっとした運動で動かない時間を減らす
 - テレビを見ている時などの時間を利用して、無理のない範囲で体を動かしましょう
- 2 食べる**
 - バランスよく三食欠かさず食べる
 - たんぱく質をしっかりとり
目標は1日あたり「(1.0~1.2) × 体重」g
 - 噛む力を保つことも大切
- 3 つながる**
 - 家族・友人との支え合いを大切にする
 - 外出しにくい状況でも、電話やメール等を使って、1週間に1回以上、家族や友人と会話や交流をしましょう。

看護部6階 今岡

意外と知らないかも…!? ペットボトル飲料の危険性

ペットボトル飲料は安全だと考えてよいのか、どのような点に注意する必要があるのか。残暑が続く水分補給が大切な時期だからこそ、身近なペットボトル飲料についても正しく知っておきましょう。

開栓後のペットボトルの危険性……特に「口飲み」後は注意

ペットボトルやマイボトルなど、飲んでいる途中で蓋ができる「リキャップ」ボトルは移動にも便利ですが、封を開けて口飲みした場合、様々リスクがあります。中身が空気に触れることで中の飲料は酸化するため、開栓と同時に劣化が始まります。衛生微生物研究所によると、空気中には1立方メートル辺りに数個から数千個のカビがあり、ペットボトルの蓋を開けてそのまま置きっぱなしにしているとこれらの菌が入る可能性があります。またコップなどに注がずに口飲みすると、食べかすや唾液の細菌が飲料に移行します。時間の経過や環境状態によっては腐敗やカビなどの発生につながる恐れがあります。

飲める? 飲めない? ペットボトル飲料の変質チェック

味が酸っぱいなどの異味や異臭、見た目で色が濁っている、固形物が見られるといった飲み物自体の変化に気づいた場合はもちろん、容器が変形している場合はガスが発生していることが考えられるため、劣化・腐敗と考えた方がよいでしょう。野菜や果汁飲料など、もともと濁っていて異変がわかりにくいものもありますが、開けたばかりだから、そんなに持ち歩いていないからと安心せずに、五感を働かせることが大切です。いつもと違うと感じたら、もったいないと考えずに捨てましょう。また異変がわからなくても、口飲みして翌日のものは廃棄しましょう。

ペットボトル飲料を安全に飲むための3カ条

- 1 開栓したら、飲まない時は蓋をして冷蔵庫に入れる
- 2 口飲みしたペットボトルは早めに飲み切る
- 3 できるだけ少容量のペットボトルを利用する

ペットボトル飲料はとても便利で、こまめな水分補給の強い味方です。少しの工夫で清潔に保てるので、ぜひ取り入れてみてください。

看護部3階 成枝

リハビリテーション科

訪問リハビリテーション始めました!!

当院で訪問リハビリテーションを担当している桑名です。訪問リハビリテーションと言うのは、セラピストが利用者様の御自宅に伺ってリハビリテーションをします。その方の生活環境で実施することで、より具体的な援助をすることができます。

訪問時の訓練内容としては、自宅内の動作や屋外の散歩や公共交通機関の利用、買い物、趣味活動などリハビリテーションの視点で動作確認を行い、訓練に取り入れて注意点などの助言をさせていただきます。必要に応じて、御家族へ介助方法の指導や不安に対してのアドバイス、福祉用具の提案・使用方法の確認なども行います。

リハビリテーション病院で毎日訓練に取り組まれて退院された患者様にもリハビリテーションの継続をし、少しでも生活への不安を取り除けるお手伝いをさせていただきます。

対象の方は、介護保険被保険者証をお持ちの方、御自宅の住所に関しても制約がありますので、詳細は、当院訪問リハビリテーションのパンフレット、担当スタッフまでご連絡ください。

訪問リハビリテーション担当: 桑名 岳



脳トレクイズ ！おうちでできる簡単な脳トレ！

難読漢字クイズ!! 皆さんは読めるでしょうか?

① 秋桜 ----- 答え

② 紅葉 ----- 答え

③ 薔薇 ----- 答え

④ 向日葵 ----- 答え

⑤ 蘭 ----- 答え

⑥ 蜜柑 ----- 答え

⑦ 柚子 ----- 答え

⑧ 蒲公英 ----- 答え

⑨ 山茶花 ----- 答え

⑩ 林檎 ----- 答え

参考文献: インターネット 脳トレ支援.com 【看護部6階 今岡】

解答 ①アキヅキ ②カキ ③バラ ④マウリ ⑤ラン ⑥ミカン ⑦ユズ ⑧タンポポ ⑨サザナミ ⑩リンゴ





常食

行事食 栄養科

★☆☆☆☆

お品書き

- ・赤飯
- ・お吸い物
- ・天ぶら盛り合わせ
- ・菜の花のお浸し
- ・ほうじ茶プリン

開院記念日

患者様の声

- 開院して3年目?おめでたいね。
- 豪華ですね。
- 文句なく美味しいよ。
- ゲー!
- 毎日これだったらいいのに。
- お赤飯は塩がもう少しほしいです。
- カードが素敵だから持って帰ります。
- 美味しくてみんな食べちゃった。ご馳走様。

天ぶらについて

- 美味しかった。ありがとう。
- 久しぶりに食べました。
- 天ぶら大好き。退院したら食べに行こうと思ってたから嬉しい。
- 油っぽくなくて美味しかった。
- ちょっと硬かった。
- 南瓜が甘くて美味しかった。
- 病人には丁度いいけど本当はもっと欲しいな。

ほうじ茶プリンについて

- コーヒーかと思ったらほうじ茶なのね。
- 甘さが控えめだね。美味しい。



超軟菜食



ソフト食

栄養科より

令和2年10月1日、当院は開院3周年を迎えることができました。入院中の患者様へ感謝の気持ちを込めて開院記念日特別メニューを提供いたしました。

皆様からの温かい声かけや助言をいただきながら、今後も美味しい食事の提供に努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお申し上げます。

栄養科スタッフ一同

KOTO RELAY COLUMN

こうとうりレー コラム



季節は過ぎましたが、新型コロナウイルス感染が続く中、みなさんはどのような夏を過ごされたでしょうか。

私には小学2年生の長男と2歳の長女がいて、長女も色々なことに興味を示し始めていたので、今年は旅行に行こう!と計画を立てていたところに生憎の外出自粛。このまま2人にせっかくの夏休みを、何もない形で過ごさせたくないと思い、旅行などに比べたらビッグイベントとは言えないかもしれませんが、一緒に水遊びや流しそうめん、花火をして子供たちも大はしゃぎでした。

長男は良い思い出になったととても喜び、そんな子供2人を見ていると私もほっこりとした気持ちになりました。来年は今年よりも更に楽しめる夏にしたいものです。

総務課 大野

特集

ペット自慢コーナー



職員の飼っている、可愛いペットたちを集めました☆



総務課 山名
ViVi



医事課 片山
シェリー



医事課 中野
もこ



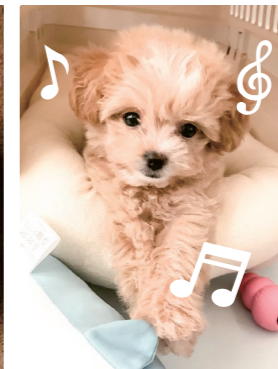
3階病棟 土屋
左上からチャップ、
パンチ、ネネ、ユートン



5階病棟 益田
キリマンジャロ



医事課 末次
ミニー



リハビリ科 田野
きなこ



医事課 平林
チロルとアルコ



連携室 木村
はるまき



3階病棟 内田
そらと蒼



6階病棟 野澤
うに