

ほっと はーと

CONTENTS

- 2 新人歓迎会／リハガーデン紹介／院内健康教室
- 3 栄養科通信／薬剤科だより
- 4・5 リハビリだより
- 6 きずな
- 7 むすびプロジェクト
- 8 プチ脳トレ／病院案内



歡

新

人

迎

会



新入職員が入職して約1カ月が過ぎた令和5年5月10日、新人歓迎会を開催しました。新型コロナウイルス感染症5類移行にともない、2019年以降4年ぶりの開催となりました。

感染症対策を実施しつつの開催ではありましたが、先輩職員と新入職員の交流の機会を設け、再び執り行うことができ大変うれしく思います。

総務課 海老原

リハビリガーデン紹介

上三川ファーム

毎年様々な作物に挑戦し、患者さまからの助言や農作業の手伝いをしていたが、今年も元気な作物が収穫できています。患者さまから、「よくできているね」や「癒される」「早く家に帰って自家菜園をやりたい」などのお声を頂き、とてもうれしく、やりがいを感じています。



作業療法士 福田

院内

健康教室



令和5年5月18日に当院5階病棟にて、「サルコペニアとロコモティブシンドローム」をテーマに健康教室を実施しました。健康を維持していくためには、適度な運動や栄養摂取がとても重要になります。当院退院後も運動の継続や日頃の食事に配慮しながら、楽しみを持って過ごして頂ければ幸いです。

リハビリテーション科 中村

8月栄養科コラム ～今が旬の“玉蜀黍”～

皆さんは読めましたか?“玉蜀黍”と書いて“とうもろこし”と読みます。
とうもろこしはお米と同じイネ科の植物で、エネルギー源になる栄養が豊富です。
また、小麦・米と並ぶ世界の三大穀物の1つで、原産地はメキシコです。
日本でも、とうもろこしを粉にしてパンやコーンフレーク、菓子類などに使われています。

主な栄養素・働き

主に炭水化物で、胚芽には、ビタミンE、 B1、B2、カリウム、亜鉛、鉄などが豊富。
また、コレステロール低下作用をもつリノール酸、腸をきれいにする効果のある食物繊維が多く含まれています。



とうもろこしご飯

とっても簡単!

- ★材料
- ・お米 2合
 - ・とうもろこし 1本
 - ・岩塩 少々

★作り方

- ①お米を研ぎ、2合の目盛りまで水を入れる
- ②とうもろこしの皮を剥き、2～3cm幅にカットして炊飯器に入れ、岩塩を少々加えて炊く
- ③炊き上がったら実をほぐしご飯に混ぜる



刺激性便秘薬の 使い過ぎにご用心

夏に便秘で悩んでいる方はいませんか?その便秘、実は「冷え」が原因かもしれません。腸を健康に保つためには夏でも湯船に浸かる、食物繊維の多い食事を摂る、適度な運動をする、良質な睡眠をとることが重要です。また、正しく便秘薬を使うことで便通を改善することが出来ます。

主に使われる便秘薬の種類

薬の名前	主な作用
酸化マグネシウム	便に水分を含ませ柔らかくする
センノシド、ピコスルファートなど	腸を刺激し大腸の動きを促進する
アミティーザ®、リンゼス®, グーフイス®など	腸液の分泌を促し便を柔らかくする

しかし、便秘薬の種類によっては、使いすぎるとかえって便秘が悪化することがあるため注意が必要です。腸を刺激するタイプの薬は長期連用すると腸が疲れてしまい、自然な排便がしにくくなることのあるのです。腸の健康を守るため正しく便秘薬を使うことを心掛けましょう。

薬剤科 豊田佳那

リハビリ日より フレイルと 介護予防



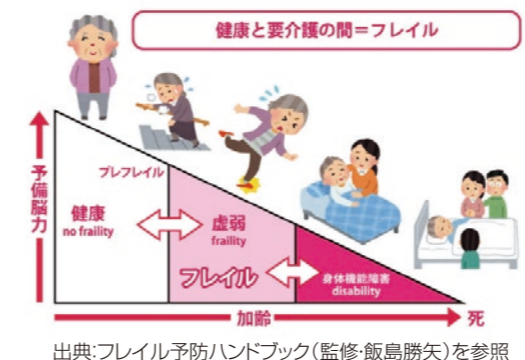
やってみよう! フレイルチェック!

- 半年で2kg以上の体重減少(意図しない)
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)の低下
- 歩くのが遅くなった
- とくに運動や体操をしていない

1~2項目あてはまる人
フレイルの前段階

3項目以上あてはまる人
フレイルの疑い

フレイルの可能性のある人は、自宅で介護予防を実践しましょう。



フレイルを知っていますか?
高齢期における、筋力や心身の機能が低下し弱った状態をフレイルといいます。
健康と介護状態の間のような段階で、多くの人がフレイルの段階を経て介護状態になるといわれています。しかし、早い時期に予防や治療を行えば、また健康な状態に戻ることができます。

出典:フレイル予防ハンドブック(監修 飯島勝矢)を参照

今年度もフレイル予防の取り組みで「体的実施による介護予防に参加します!」

介護予防とは、高齢者が住み慣れた地域でなるべく介護を必要とせずに暮らしていくことを目的としています。

今年度も高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施で新上三川病院から理学療法士が上三川町内のサロンで集まった方と一緒にフレイルを予防するための運動指導を行っています。

理学療法士はフレイルの予防はもちろん、腰・肩・膝の痛みにも有効な運動指導や認知症の進行を防ぐための生活指導を専門としています。

「美里なごみの会」による介護予防の開催

第一回目の介護予防を5月11日に「美里なごみの会」で開催しました。和やかな雰囲気の中「フレイル予防とセラバンド体操」をテーマに、フレイルの解説や正しい筋力トレーニングの方法、セラバンド(運動用のゴムバンド)による全身運動を実施しました。



参加して頂いた方々からは「楽しく運動が出来ました」といったお言葉を頂戴しております。
新上三川病院による介護予防は、上三川町内の各サロンを通じてお知らせがあると思います。
興味のある方は、ぜひ、参加してみてください。

自宅で介護予防を実践! 「5分間! いきいき体操!」
当院ホームページにて介護予防で実践している「5分間! いきいき体操!」の資料を配信しております。
自宅でも腰掛けのまま出来る内容となっております。
興味のある方はぜひ実践してみてください。

当院ホームページからの閲覧方法

ココをクリック



きずな

記憶に残ったエピソード

新上三川病院に入職して間もないころ、誤って大切な書類がゴミに出されてしまった事がありました。定時を過ぎていたため、ひとりで院内のゴミステーションでたくさんのゴミの中から小さな紙一つを探さなくてはなりません。ひとり黙々と作業をしていると、通りかかった病棟の看護師さんが一緒に探して下さい、無事見つけ出すことができました。業務多忙であるのも関わらず、入職したばかりで名前すらわからないであろう私を手伝ってくださった看護師さんの優しさが本当に嬉しかったのと同時に温かい職場に入職することができたと実感した出来事でした。



総務課 野中

Q&A

Q1 この仕事を選んだ理由を教えてください

家族が医療に携わる仕事をしており医療が身近であったため、病院への就職を考えるきっかけとなりました。私は医療職の資格は持っていませんが、病院を支える縁の下の力持ちのような存在になりたいと考え総務の仕事を選びました。

Q3 仕事をする上で大切にしたいことはありますか。

誰に対してもきちんと挨拶し、笑顔で接することを心がけています。まだまだ、わからない事も多いですが、患者さまや職員が自分に対して話しかけやすい雰囲気作りをしています。

Q2 どうして新上三川病院を選んだのですか？

以前より多くのスポーツ仲間や友人家族が怪我の手術やリハビリで当院を受診していると聞いていたため、信頼のできる病院と認識していました。転職を考える際、改めて当院について調べ、今までの経験を活かしてスキルアップできる場所だと思い選びました。

Q4 患者さまへメッセージをお願いします

手術やリハビリで長期間の治療は精神的にも肉体的にも辛い事が多いかもしれませんが、エピソードでもご紹介いたしましたが、当院には他にも人間性豊かなスタッフがたくさんおりますので、安心して治療に専念して頂けるとと思います。困っていることがあれば、遠慮なくスタッフまでお声掛けください。

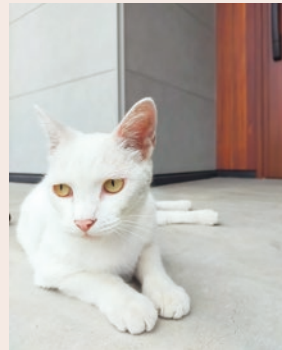
my

マイトレンド

最近ハマっていることをご紹介

trend

最近の私のお気に入りには近所で飼われている猫ちゃんと過ごす朝の時間です。最近、出勤近くの時間になると、向かいのアパートで飼われている白猫ちゃんが私の家の玄関前に遊びに来てくれます。とても人懐こくて、「おいで」と言うと近くまでよって来て来ます。猫好きの私にとって出勤前のほっこり癒やされるひとときです。



当院にご入院の患者さまへのサービス



むすび プロジェクト

発足しました!

むすびプロジェクトとは?

カマチグループのリハビリ病院を退院された患者さんが退院後もその人らしく、生きいきと生活していただけることを願って発足した取り組みです。
地域にある医療、介護、福祉の力とカマチグループのもつ力をむすびながら、私たち病院職員が一丸となって、患者さんやそのご家族の生活を支えていきます。

どんなことをしているの?

公式LINE・生きいきリハ倶楽部(むすび)を開設し、情報発信

YouTube

サルコペニア
予防運動
筋カトレーニング

簡単にできる筋カトレーニングで、運動不足を解消!

YouTube

サルコペニア
簡易検査
指輪っか検査

筋肉の低下が5秒で検査可能!

入院中から退院後まで、ご本人・ご家族が生きいきと充実した生活を送っていただけるよう、医師・リハビリスタッフ・看護師・医療ソーシャルワーカー・管理栄養士等多職種で連携し、お役立ち情報を定期的に配信致します!

LINEでの友だち登録・情報発信は当グループ病院に入院された方限定とさせて頂いております。

復職・就労支援

復職・就労支援コーディネーターを全病棟に配置し、必要な患者さんに関してサポートいたします。
一般的な回復期リハビリ病院で行われる身体機能面の評価だけでなく、復職・新規就労に必要な専門的な評価シートも活用し、患者さんひとりひとりに合わせたオーダーメイドのリハビリプラン、支援を行っています。

リハビリ科・看護部・医療連携室で行う勉強会や各種研修を通して専門的な知識を学び、有効な情報共有を行うなど、チームの連携とサポート体制の強化に努めています。

基本方針

病院理念
手には技術
頭には知識
患者様には愛を

- ① 安心・安全な医療
学問的、技術的に高い水準の安心・安全な医療を提供します。そのために必要な施設・設備の整備拡充に努めます。
- ② 段階別の医療を提供 急性期・回復期リハビリテーション医療
患者様、家族と医療情報を共有し、整形外科疾患患者様においては急性期治療から、その他リハビリを必要とする疾患患者様には回復期リハビリテーションから在宅までを支援するチーム医療を提案します。
- ③ 地域医療
地域の医療・福祉施設と密接な連携を図り、寝たきり「ゼロ」と在宅復帰を目標に、誰でも安心して利用できるリハビリテーション病院を目指します。

外来医師診療予定一覧表

令和5年7月～

		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	高德 賢三 柳澤 健太 澤村 英祥	大上 仁志 関矢 仁 金谷 裕司	鈴木 貴大 上本 宗唯 笹沼 秀幸 木村 明德	高德 賢三 柳澤 健太 樋貝 保弘	大上 仁志 鈴木 貴大 木村 明德	当番医
	午後	高德 賢三 (関節専門)	関矢 仁 (関節専門)	大上 仁志 (脊椎専門) 木村 明德	高德 賢三 (関節専門)	関矢 仁 (関節専門)	
内科	午前					鶴岡 秀一	熊谷 雄治
	午後	大森 司 益子 貴史	藤村 昭夫		小俣 伸介	青山 泰	
脳神経内科	午前			宮田 五月			
	午後						
泌尿器科	午前		山口 圭一	黒川 真行			
	午後						
形成外科	午前						
	午後				古川 航多		
物忘れ外来	午前				星野 雄哉		
	午後						
リウマチ	午前						
	午後	(隔週) 増淵 正昭					
痛風	午前						(第1週のみ) 近藤 清明
	午後						

プチ脳トレ

1分間、足踏み引き算チャレンジ!

制限時間は1分間、足踏みしながら、引き算の□に入る数字を答えましょう。

問題

- 5=3 16-□=9 13-□=3
- 7-□=4 □-2=6 16-□=4
- 7=1 9-□=3 □-1=2
- 3=5 □-2=11 7-□=3
- 5=4 13-□=4 16-□=8
- 6-□=3 □-6=5 □-11=5

答え

- 8-5=3 16-7=9 13-10=3
- 7-3=4 8-2=6 16-12=4
- 8-7=1 9-6=3 3-1=2
- 8-3=5 13-2=11 7-4=3
- 9-5=4 13-9=4 16-8=8
- 6-3=3 11-6=5 16-11=5

新所沢駅から徒歩10分
2023年11月25日(土)
新規開院

病床数 221床

社会医療法人社団 埼玉巨樹の会
所沢美原総合病院 (仮称)
〒359-0045 埼玉県所沢市美原町2丁目2934-3
お問い合わせ 04-2928-9110 (所沢明生病院)



一般社団法人 巨樹の会

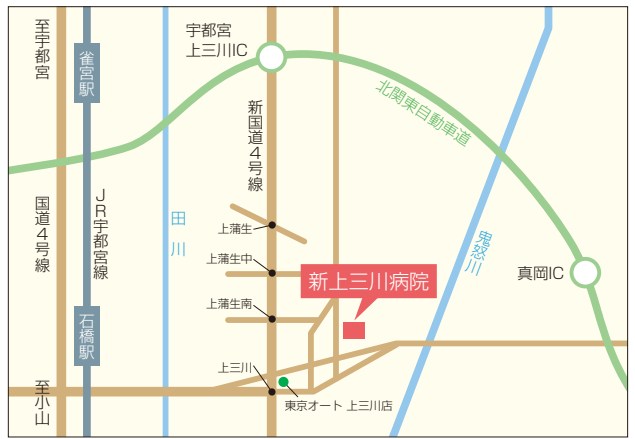
新上三川病院

〒329-0611 栃木県河内郡上三川町上三川2360
TEL 0285-56-7111 FAX 0285-56-7165
<https://www.kaminokawa-hp.jp/>

- 診療科目
- 整形外科・リハビリテーション科・内科
 - 泌尿器科・麻酔科・放射線科

診療時間のご案内

	月～金	午前	午後
受付時間		8:00～11:30	13:00～16:00
診療時間		9:00～12:00	14:00～17:00
土曜日		午前	午後
受付時間		8:00～11:30	休診
診療時間		9:00～12:00	休診
休診日	土曜日午後・日曜日・祝祭日・年末年始		



- JR宇都宮線石橋駅下車
関東交通バス
新上三川病院前で下車
徒歩1分
- 新国道4号線
上三川交差点を真岡方面
(県道47号)へ1.3Km
付近交差点を北へ約400m