




新年の
ごあいさつ

皆様、新年明けましておめでとうございます。暖かく、穏やかなお正月を迎えられたことと思います。おかげさまで新事業であるメディカルフィットネスさくらも会員数五〇〇名を超え、会員の方々の健康維持・健康増進に対する感心の高さがうかがえます。ハードとソフトの両面をまず充実させ、皆様の期待に応えたいと思います。

さて、本体である病院の運営ですが、本年は診療報酬改定の年であり、数々の困難が予想されるところです。職員一同、身を引き締め、充実した医療・福祉サービスを提供できるよう努力してまいります。本年もどうぞよろしくお願い致します。



医療法人社団 三成会
南東北春日リハビリテーション病院 院長 後藤恒夫

【年男・年女の新年の抱負】
吉田 晴香（介護福祉士）

介護福祉士となり4年目になります。これまでの3年間を振り返り、初心を忘れず、新たな気持ちで仕事に励んでいきたいと思えます。また「相手の気持ちに立った介護」を目標に、日々笑顔で頑張っていきたいと思えます。

香西 幸恵（看護師）

ここ数年は出産・育児・仕事に追われ、何年も振り返ることのできないまま月日が過ぎてしまいました。親からはサルみたいに落ち着きがないと言われていたの
で、3度目の年女となる今年は、女性として、妻として、職場の中堅的な立場として、

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

こはるびより


発行
2016年1月

第134号

落ち着いた冷静な判断
ができるよう行動して
いきたいと思います。

今一恵（介護福祉士）

19歳で新入職員として回復期病棟に配属されました。4年前の私には患者さんとコミュニケーションがとれず悩んでいました。次々と覚えなければいけない業務内容、患者さんの名前：まわりを見る余裕などなく、自分のことしか考えられませんでした。4年たった今、仕事の量も増え、委員会によさこい、プレイベントにも力を入れるようになりました。まだまだ未熟で要領も悪い私ですが、自分なりに考え、周囲の意見に耳を傾け、進化できよう頑張りたいです。

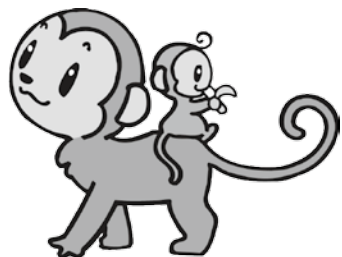


内山 佑香（介護福祉士）

あけましておめでとうございます。昨年は3年目となり、仕事にもようやく慣れてきたと思えるようになった年でした。しかし、それでも自分の仕事で一杯になつてしまうこともありました。なので、今年からは自分の仕事だけでなく、まわりのことにも気を配り、みなさんの役に立てるように頑張つていこうと思います。今年もよろしく願います。

加藤 美咲（理学療法士）

私の新年の抱負は興味が
ことに積極的。今年で理学療法士3
年目になり、1つの小さな節目
になると考えています。そのた



め、院内に留まらず、院外へも出向いて様々な興味のあることに目を向け、たくさんの人から刺激をもらい、行動する力に繋がっていきたいです。そうして学んでいく中で、自分のやりたいことの焦点化と自分の強みを1つでも作り、次の年、更に次の年へと継続して成長していきます。

山口貴史（理学療法士）

今年の抱負は「着眼大局」に決めました。今年で理学療法士になり3年目を迎えます。以前の私は、まわりが全く見えていませんでした。実際に働くことで色んなことを考え、判断する場面が多々ありましたが、先輩方の話を聞くと自分の見方は狭いなど痛感しました。理学療法士にゴールはないと思います。が、向上心を忘れずに知識を身に付けるため、毎日少しでも文献に目を通すこと、色んな人に話しかけることを心がけ、視野を広げていきたいと思えます。

今月の目次

1

家庭の医学

2

イベントニュース

3

通所リハビリテーションのご紹介

外来診察担当医表

EVENT

イベントニュース

クリスマス会を行いました

12月15日に病院・老健合同のクリスマス会が開催されました。

第1部では第三保育所の子ども達が遊びに来てくれました。クリスマス会の歌や、女の子と男の子に分かれダンスを披露してくれました。子ども達の可愛いお遊戯を見て利用者さんの表情にも笑顔が見られました。

第2部では職員による余興が行なわれました。老健スタッフ



フは二人羽下り、病棟スタッフからは白鳥の湖、リハスタッフからは体を張った余興が行なわれました。

それぞれの余興を見て利用者さんは声を出して笑ったり応援したり、とても楽しそうな時間を過ごされていました。

クリスマス会が終わってからも「楽しかった」と余韻に浸っている様子も見られました。イベントを通し季節の流れを感じ、仲間との交流を深められる機会をこれからもたくさん取り入れていきたいと思っています。

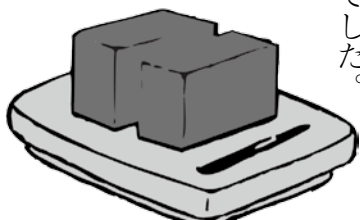
病棟でケーキバイキング

12月13日、病棟でケーキバイキングをしました。

イチゴのムース、ごまプリン、紫羊羹、アップルパイ、キャラメル・抹茶ケーキ、6種類から好きな3種類を選べるバイキングスタイルです。皆さん楽しみながら好きなケーキを選んでいました。



患者さんからは「入院中にバイキング出来るとは思わなかったからうれしい」「たまには甘いものが欲しいからよかった」との感想が聞かれました。洋菓子だけではなく和菓子もあった事がとても良かったと好評でした。



通所リハビリテーションのご紹介

春日通所リハビリテーションには柔道整復師が勤務しております。

柔道整復師とは、骨折・脱臼・捻挫などの損傷に対し、手術しない「非観血的療法」によって整復・固定などを行い、人間の持つ治癒能力を最大限に発揮させる治療を行います。

春日通所リハビリテーションでは利用者さんの体調を確認し、その日の状態に合わせ、腰・肩・足などの部分的なマッサージを行っています。

マッサージをしながら、肩こり、痛みなどを和らげたり、予防するためのアドバイスをすることもあり、利用者さんには週1回のマッサージを楽しみにしていらっしゃいます。



リハビリコーナー

「冬場の脳梗塞について」

寒くなる冬は、気温変化や脱水により脳梗塞を引き起こす方が増加する時期でもあります。

脳梗塞とは、動脈硬化などにより血管が狭くなり起こる疾患です。脳の血管が詰まるとその血流により機能していた脳組織が壊死し、さまざまな局所神経症状を引き起こします。また何らかの後遺症が残る確率が高いとされており、発症予防をする事がとても重要です。

冬に発症する脳梗塞の例として、飲酒後に熱いお風呂に入浴するケースです。飲酒後は利尿作用により脱水症状になりやすい傾向にあります。また飲酒により血管が拡張し、血圧は下がります。そこに熱いお風呂に入ると、一時期血圧は上昇しその後再び低下します。同時に入浴時の発汗による脱水も加わり、脱水と低血圧が重なる形となります。結果、脳梗塞を引き起こしやすくなるのです。また電気毛布などを使用している方も就寝時に脱水症状を引き起こしやすいので、寝る前には電源を切る事が大切です。

また気温の急激な変化を避ける為にも、脱衣所やトイレなどに暖房器具を設置する事、使用前にあらかじめ部屋を暖めておく事なども心がけましょう。



<参考文献>病気がみえる 脳・神経 vol.7

メディカルフィットネス さくら 健康増進施設に認定

このたび、メディカルフィットネスさくらが「健康増進施設」に認定されました。運動設備だけでなく、健康運動指導士の配置や医療機関との連携など、所定の要件をクリアして、晴れて認定となりました。これからも地域のみなさんの健康づくりに貢献できますよう、スタッフ一同、よりいっそうサービスの向上に努めてまいります。

※「健康増進施設」とは、厚生労働大臣が認定する、健康増進のための運動を安全かつ適切に実施できる施設（運動型健康増進施設）のことです。





パーソナルトレーニング実施中！

肌寒い日が続いています。

皆さんは「パーソナルトレーニング」をご存じでしょうか。「パーソナルトレーニング」とは、利用者さん一人一人の希望に合わせて専門のトレーナーがマンツーマンでトレーニングを行うことです。日頃トレーニングで悩んでいる方、なかなか成果を感じられない方、ぜひパーソナルトレーニングを受けてみてはいかがでしょうか。

専門としては「ダイエット」「ピラティス（姿勢改善）」「痛み改善」の3項目あります。なかなか相談できない悩みをトレーナーと頑張ってみませんか。

会員様 10分 800円、非会員様 10分 1,000円でご利用いただけます。予約制となっておりますので興味がある方はスタッフにお申し付けください。



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!! ☎ 0248-63-7252

■外来診察担当医表 整形外科はしばらく休診となりました。ご了承ください。

※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内 科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳の健康外来※	専門外来/ 脳の健康外来※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼 科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					

健 診

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

禁煙治療を
行っています



皮膚科の診療を
行っています



■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院
TEL.0248-63-7299

介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター
TEL.0248-63-7279

南東北春日居宅介護支援事業所
TEL.0248-63-7297

南東北春日訪問看護ステーション
TEL.0248-63-7278

通所介護事業所 南東北春日リハティ石川
TEL.0247-56-3711

所在地：福島県須賀川市南上町123-1

<http://www.kasuga-rehabili.com>

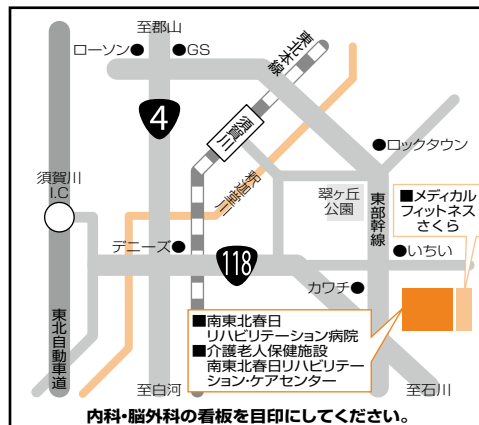
■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

検索

CLICK

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



「小春日和」は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルインキを使用しています。