



院 是

すべては患者さんのために

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
2018年1月

第158号

新年のごあいさつ



新年明けましておめでとございます。日頃より皆様からは当院へのご理解とご協力をいただき、心より御礼申し上げます。

昨年は新設される通所介護事業所の建設工事が着工し、この春に完成を迎えます。2025年には団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、在宅療養をされる方が増えていく中で、切れ目のない医療・介護提供のための体制づくりを進めていく予定です。

景気は緩やかに回復に向かっていますが医療界はそれとは逆行し、本年の診療報酬改定でも厳しい内容が予測されます。

そんな中にありましても地域社会に貢献し、皆様に満足していただける医療・介護サービスを提供できるように、職員一丸となって努力していく所存です。

本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

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

一年男・年女の新年の抱負

鈴木るな (メディアカル
フィットネスさくら・事務)

二十歳の時に出来たばかりのフィットネスさくらに配属され、4年目となりました。立ち上げから携わらせていただき、日々貴重な体験をしております。また一昨年からスタジオリッスンを担当することになり、日々勉強中です。今年目標は新しいレッスンを習得し、たくさんの方の利用者さんに「楽しい」と言ってもらえるような時間をつくることです。そのためにも先輩方のアドバイスを日々のレッスンに活かせるよう精進してまいります。

若松 祐樹 (介護福祉士)

自分は4階回復期病棟に配属になってから、今年で3年目になりました。昨年は長く働き続けてきた東病棟から西病棟への移動もあり、環境もやや新しいものとなり自分にとっても刺激になりました。委員会活動やよさこい等幅広く活動を行ったりと充実した1年を過ごせたのではないかと思います。新年も日々の業務に熱意を持って取り組み患者様たちの笑顔のために尽力していきたいと思ひます。

佐藤 未麻 (介護福祉士)

今年仕事も趣味も精一杯頑張りたいと思ひます。あと貯金もしっかりやろう

と思ひます。

菊地 南々子 (理学療法士)

昨年は新入社員として入職し、まだまだ分からないことも多いですが、先輩方の心強いサポートのおかげで日々沢山の知識や技術を学ぶことができていると思います。先輩方と一緒に病院のチームの一員として立派に働けるよう、優しい言葉かけと明るい笑顔を心掛けていきたいです。

高橋 茜 (介護福祉士)

新年あけましておめでとございます。昨年は通所リハビリで様々なことを学び、新しい出会いがあり、・・・沢山良い経験ができた年でした。今年も新しい通所がスタートします。昨年の経験をいかし、みなさんに幸せがワンさか集まりますよう良いサービスを提供できるように頑張りたいと思ひます。

今月の目次

1 新年のごあいさつ

2 イベントニュース

3 リハビリコーナー・
栄養通信

4 メディカルフィットネスさくら通信
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14日に回復期病棟にて、毎年恒例のちよつと早めのクリスマス会を行いました。

初めはリハビリスタッフによる出し物「二人羽織」で、コミカルにカップラーメンを食べる姿に患者さんからは笑いが絶えませんでした。次に病棟スタッフによる「ハンドベル」きよしこの夜の演奏を聴きいってました。演奏終了時にサンタクロースに扮装したスタッフが患者さんにプレゼントを渡し歩き、クリスマス会の最後にキーキバイキングを振舞いました。

患者さん、ご家族様からは「病院なのにキーキが食べられるな



んて思ってもいなかった。「久しぶりに食べられるから嬉しい。」等楽しい時間をすごせる事が出来ました。



もちつき大会開催!

季節行事の一つとして、老健合同のもちつきが12月27日に開催されました。

今回は各ユニットに飾る鏡餅を作るための餅つきで、各ユニットから沢山の利用者さんが参加してくださり、会場はとても賑わっていました。

まず、臼に入った餅を杵でみんなでつきました。「私もやりたい!」とみなさんから積極的な声が聞かれました。次に、ついた餅に片栗粉をつけ丸めました。「父が餅つきをしていた頃



を思い出すわ」「こうすると綺麗にできるよ」など、当時から、利用者さん同士で教え合いながら餅を丸めていました。最後には綺麗に丸め

られた餅がたくさん出来上がりました。また来年も、利用者さんが季節の流れを感じ、交流を深められるような行事を企画していきたいと思えます。



「体温を上げる方法 ～寒い冬を乗り切るために～」

寒い朝、布団から出るのはつらいものです。今の季節は気温が低い上に、体内時計リズムの影響によって、眠っている間は体温が下がっているのです、さらに寒く感じるのです。

下記に体温を上げるためにできることを紹介します。何かと忙しい時期ですが、皆さんぜひ試していただき、冬を乗り切ってください。

①朝の光を浴びる



体内時計がリセットされ、体温を上げるように、体が働き始めます。

②朝食をしっかりと食べる



食べ物を取り入れると、体内で熱がつくれます。

③からだを動かす



筋肉を動かすと、血液循環が促され、体内で熱が作りだされます。

栄 養 通 信

ノロウイルスに感染してしまったら

ノロウイルスに感染してしまったら、下痢や嘔吐による脱水症状を防ぐために、症状が落ち着いた時に少しずつ水分補給を行いましょ。下痢や嘔吐では体の中のミネラルも同時に失われるため、塩分や糖分を含む経口補水液やアクエリアス等のスポーツ飲料での水分補給が有効です。

また二次感染を防ぐために、感染している人は絶対に調理を行わないようにしましょう。さらにノロウイルスは熱に弱いため、食品に十分な熱を通すことも重要です。

そして感染している人の便や吐物には大量のウイルスが存在し、乾燥すると空気中に漂い強力な感染源となります。二次感染を予防するためにも、適切な処理を行いましょ。

床等に飛び散った患者の吐物や便を処理するときには、使い捨てのガウン（エプロン）、マスクと手袋を着用します。汚物中のウイルスが飛び散らないように、便、吐物をペーパータオル等で静かに拭き取ります。拭き取った後は、0.1%次亜塩素酸ナトリウムで浸すように床を拭き取り、その後水拭きをします。使用済みのペーパータオルはビニール袋に入れ、0.1%次亜塩素酸ナトリウムに浸し密閉して破棄しましょ。消毒の次亜塩素酸ナトリウムは市販の塩素系漂白剤を水で薄めて作ることが出来ます。

★ 0.1%次亜塩素酸ナトリウムの作り方（1ℓ）

- ・ 約5%濃度の塩素系漂白剤（ハイター等）……20ml
- ・ 水……1ℓ





1月からスタジオ変わります

メディカルフィットネスさくらでは3カ月ごとにスタジオメニューを変えています。今回の変更に伴い、新しいスタジオレッスンが加わります。今回新たに加わったのが「バランスボール」と2月から導入予定の「太極舞」です。今回はこちらの2つをご紹介します。

1つ目は「バランスボール」です。ボールの上で弾みながら音楽に合わせて有酸素運動と筋力トレーニングを行います。怪我の防止や柔軟性の向上、疲労回復などに効果があります。

2つ目は「太極舞（タイチーダンス）」です。こちらは中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプレコリオプログラムです。誰にでも無理なくできるダンスエクササイズとして確立されており、初めての人や高齢者でも簡単にでき、面白さと運動効果を得ることができます。

どちらも今月オススメのスタジオです。会員ではない方でも予約制にはなりますが、初回に限り無料体験を行っております。ぜひ一度ご体験ください。スタッフ一同お待ちしております。



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!
 ☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表

※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おります。

| 診療科 | 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------------|--------------|-------|------|-------|--|---------------------|----------------------|
| 内科 <small>消化器科/循環器科/呼吸器科</small> | 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 (第3土曜日は休診) |
| 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 | |
| リハビリテーション科 | 午前8:30~12:00 | | | | 小児リハビリテーション 河原田 勉(1,3週) 石井 勉(2,4,5週) | | |

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>

初診のみネット受付を行っています **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
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
 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
 通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川 TEL.0247-56-3711
 南東北春日在宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
 メディカルフィットネスさくら TEL.0248-63-7252

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

内科・脳外科の看板を目印にしてください。