

小春日和



☆発行☆
2007年11月
第29号



回復期病棟

いも煮会



久しぶりの料理で楽しいよ♪



今夜、家でも
作ろうかしら

みんなで食べると美味しいね♪



10月10日に回復期リハビリ病棟になって以来初の芋煮会を行いました。
10時スタートで、患者さんにさつま芋や里芋の皮むき、野菜切りを行っていただきました。その後リハビリ室の外で大きなお鍋を準備し皆で切った具材をグツグツと煮込み、豚汁が出来るのを皆で鍋を囲み会話をしながら待ちました。
昼食時に出来上がった豚汁を職員と患者さんでいただき患者さんから、「おいしい!!!」「また作りた
い!」との声もきかれ、次回もぜひ計画し実施しようと思いました。とても楽しい一日でした。

南東北春日リハビリテーション病院 外来担当医表

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:30	母里 正敏	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後 1:30~6:00	大越 透	大越 透	小野 隆志	大越 透	母里 正敏	小川 吉一
脳神経外科	午前 9:00~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後 1:30~5:00						
眼科	午前 9:00~12:30		森田 一之		森田 一之		
	午後 1:30~3:30						
形成外科	午前 9:00~12:30						
	午後 1:30~4:30			村松 英俊			

11月より
眼科外来
は、毎週火
曜日・木曜
日の診察と
なります。



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

TEL 0248-63-7299

介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター

TEL 0248-63-7279

春日居宅介護支援事業所

TEL 0248-63-7297

春日訪問看護ステーション

TEL 0248-63-7278

住 所 : 福島県須賀川市南上町123-1

ホームページ <http://www.minamitohoku.or.jp/kasuga/index.htm>



春日通所リハビリ

敬老会



9月15日(土)午後2時から1階通所リハビリテーションで、一足早い敬老の日のお祝いとして「ほんわかコンサート」を開催しました。演奏してくださったのはボランティアの佐藤文康さんです。ギターとハーモニカを同時に奏でられハーモニーが響き渡りすばらしい演奏でした。参加された皆さんは「浜千鳥」や「見上げてごらん夜の星を」など懐かしい歌を演奏に合わせて合唱されました。この日参加された40名近くの患者さん、利用者さんは「ほんわかコンサート」で心温まる時間を過ごしていただけたことと思います。



ISO14001取得に向けて。。。

当法人ではISO14001認証取得に向け、9月4日・5日・7日の3日間、全職員を対象とした「環境側面・環境影響について」の勉強会を開催しました。

勉強会では、企業の仕事が生み出す環境への影響(環境側面)、企業活動等から生じた環境に対するあらゆる変化(環境影響)について、講師のISO推進係のメンバーが具体例をあげるなどして分かりやすく説明しました。事業活動を行う上で環境にどのような影響を与えているか、また作業を改善した時に環境面でどのような利点があるかを一人一人が自覚して行動しようと、職員一同地球環境に対する意識を高めました。



◇ISO14001とは(環境マネジメントシステム)

- ・「環境に影響を与える活動」を管理し、改善する
- ・「環境関係の法規則やその他の規格要求事項」を遵守する
- ・上記の事項を計画し、実施し、評価し、継続的に改善する仕組みをつくり、運用していく

ISO14001は、1996年に発行された規格となっております。



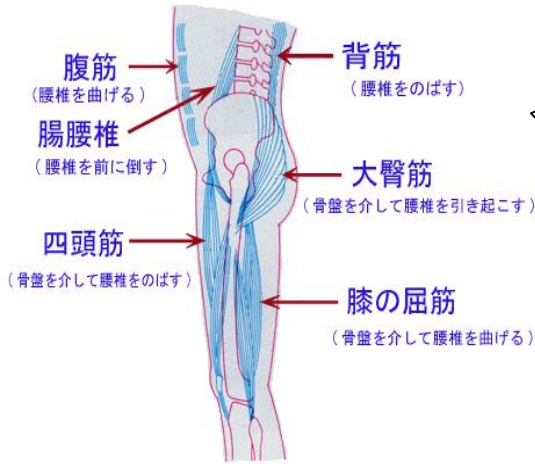
腰痛のリハビリテーション



腰痛とは？

病名ではなく、腰部に痛みのある状態で、症状を示しています。全人口の2～3人に1人は、1度は腰痛に悩むと言われていました。腰痛を起こす原因は多く、以下のような人が腰痛を起こしやすいと言われています。

- 腰の前彎(ぜんわん：腰のそり)が強くなっている
- 腹筋・背筋の力が低下している
- 背筋や下肢の筋肉の柔軟性が低下している
- 腰を伸ばす筋力が低下し、腰曲がり傾向にある



日常生活での腰痛予防の原則

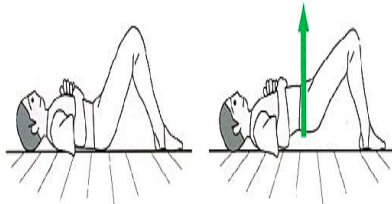
- ・重いものを床から持ち上げる時は、膝・股関節を十分に曲げ、足を前後にずらす
- ・荷物は出来るだけ体に密着させて持つ
- ・長時間、座ったまま、立ったままでいない
- ・食べすぎ、肥満に注意
- ・お腹を突き出して歩かない
- ・腰をそったままで動かない
- ・うつ伏せで本を読んだりしない
- ・便秘に注意
- ・ハイヒールやサンダルに注意



腰痛体操

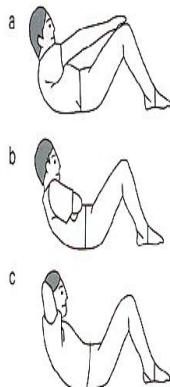
体操の一部を掲載します

5 おしりの筋力を強くする体操



おおむねにやり、両ひざを立てます。かかとを床につけたまま、背中を浮かさないようにして、おしりを持ち上げます。この動きを10～20回繰り返します。

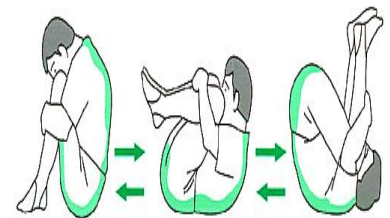
4 おなかの筋力を強くする体操



両腕の位置は、筋力の程度に応じてa,b,cと変えて下さい。強さはa,b,cの順に強くなります。

おおむねにやり、両ひざを立てます。腰は平らに保ち、常に床に密着させます。ゆっくり息を吐き出しながら、おへそをのぞき込むように上体を丸めます。上体を上図の角度くらいに起こししばらく静止したあと、息を吸いながらゆっくり戻します。(完全に起き上がる必要はありません) この動きを10～20回繰り返します。

3 腰と背中中のマッサージ



ひざを抱え、胸へ引きつけ背中全体で前後にゆっくりこがります。

腰痛体操を行う時は、次の点に注意しましょう。

- (1) 体調が悪い時、その運動を行うことで痛みがひどくなるものは直ちに中止しましょう。
- (2) 水分を十分にとるようにしましょう。
- (3) 骨粗鬆症がかなりすすんでいると医師にいわれた人は屈曲（背骨を丸くするような動作）の動作は避けましょう。

腰痛の原因は多様であり、専門的な検査が必要です。腰痛が辛い時は、我慢せず、お近くの整形外科を受診して下さい。



栄養だより

病院や老健の食事のご紹介！

現在、栄養管理科では月に1回「栄養強化献立」を実施しています。
今回はビタミンを強化した献立を紹介します。



ビタミンAたっぷり膳

7月に実施した「ビタミンAたっぷり膳」。
ビタミンAでもβカロテンが多い食材を使いました。メインは素揚げしたかぼちゃやピーマンをトッピングしたカレーです。ごはんの黄色は人参をすりおろして炊いた“人参ごはん”です。

βカロテンについて

βカロテンは体内でビタミンAに変わるためプロビタミンAと呼ばれます。βカロテンは免疫力を増強する働きや有害な活性酸素から体を守る抗酸化作用があります。油と相性が良いため炒めたり、揚げたりして食べると吸収が良くなります。



編集後記

朝晩、だいぶ寒くなってきましたね。
先日こたつをだしました。こたつに体いっぱい入ってテレビを見るのが私は大好きなんです！みなさん、スイッチの切り忘れには、気をつけて下さいね。
この間、久しぶりに「あけび」を食べました。何十年かぶりのあけびは、やはり種が多かった…
あけびは、果物なのか、木の実なのか…

(蜜柑)



ビタミンB1たっぷり膳

9月に実施した「ビタミンB1たっぷり膳」。
ビタミンB1は、豚肉やうなぎ、豆類に多く含まれます。茄子の間に豚ひき肉をはさんで揚げた茄子のはさみ揚げをメインにうなとろ、麦ごはんの献立です。

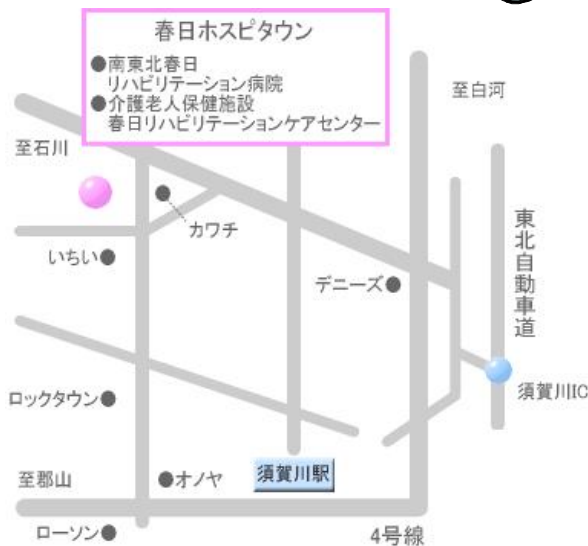
献立作成：日清医療食品（株）

ビタミンB1について

ビタミンB1は炭水化物の代謝を助け、エネルギーにかえる働きがあります。不足すると糖質がエネルギーにならないため、疲れやすくなったり、だるさを感じたりすることがあります。ビタミンB1は水溶性のビタミン。たくさん摂っても尿として体の外に排出されてしまいます。



栄養管理科 有我 三千代



ホームページ、随時更新しています。



南東北春日リハビリテーション病院

検索

内科外来は、土曜日全日診療
(夜6時まで) 診察しています。
休診日：日曜日、祝祭日