

☆☆サンレモだより☆☆



H27年度 第1号(通算 9号)



(編集)医療法人 佐世保同仁会
サン・レモリハビリ病院 広報部
佐世保市江上町 4848-1

☎ (0956)58-5900



コスモスの絵が寄贈されました



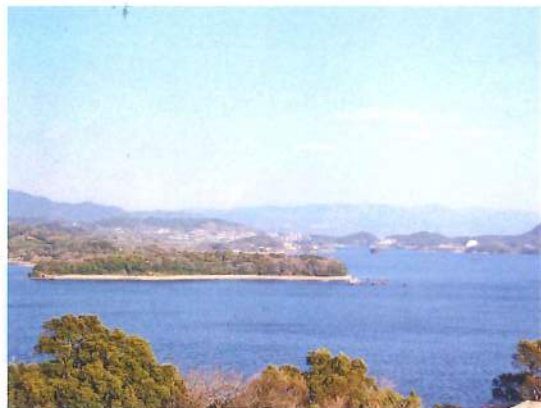
コスモスの絵で全国的に有名な画家の、
荒木幸史様より「花曜日」が寄贈され、2階ロビーに
掛けられています。現在は佐世保在住で、コスモス
をモチーフにした幻想的な絵を、40年間描き続けておられます。透明感のある
華やかな色合いで、見る人を和ませてくれます。荒木様は浅井院長と親交があ
られ、今回はサンレモの患者様や御家族に楽しんで頂ければ、と寄贈頂きました。

「花曜日」F20
2015年
寄贈 荒木 幸史

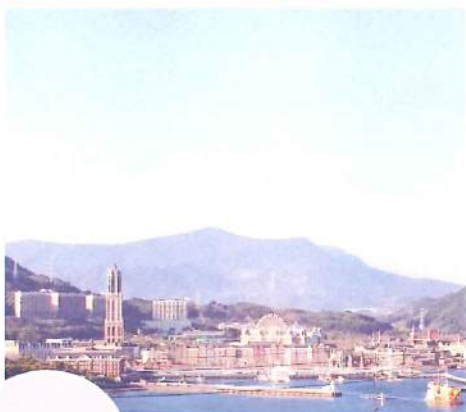


病棟紹介//5階

医療保険適用の医療型療養病棟(ベッド数 44床)です。主に寝たきり・車いすにて生活をされている99歳から60歳の、平均年齢83歳の患者様が入院されています。



5階から見えるハウステンボス方面・川棚方面の景色は最高で、心穏やかになります。



5階病棟の自慢は、素敵な景色と心温まる窓からの陽射し、それからスタッフの笑顔です。



いつも
ありがとう

病棟での1コマ

98歳・99歳の仲よし2人組、何をするにも一緒です。手先が器用で、普段は折り紙や編み物をして過ごされています。

いつまでも
お元気で



新人スタッフ紹介

よろしくお願いいたします。



(看護師)

- ① 筒井 美保子(つつい みほこ)
- ② H27.1.5 4階病棟



(看護師)

- ① 福田 彩利美(ふくだ さとみ)
- ② H27.1.5 4階病棟



(看護師)

- ① 藤井 祐子(ふじい ゆうこ)
- ② H27.1.13 A棟

(看護師)

- ① 今永 優(いまなが ゆう)
- ② H27.1.13 5階病棟



(看護師)

- ① 渡邊 寛美(わたなべ ひろみ)
- ② H27.2.2 C棟

(ケアスタッフ)

- ① 山下 征子(やました まさこ)
- ② H27.3.2 通所リハビリ



(看護師)

- ① 中村 真樹(なかむら まき)
- ② H27.3.2 A棟



駐車場の花壇



(看護師)

- ① 石丸 美也子(いしまる みやこ)
- ② H27.3.17 5階



(ケアスタッフ)

- ① 山口 紗和(やまぐち さわ)
- ② H27.4.1 3階



(看護師)

- ① 佐藤 美枝子(さとう みえこ)
- ② H27.4.1 4階

(ケアスタッフ)

- ① 田尻 美紀(たじり みき)
- ② H27.4.1 A棟



(看護師)

- ① 本山 千穂(もとやま ちほ)
- ② H27.4.1 C棟

(ケアスタッフ)

- ① 植木 真歩(うえき まほ)
- ② H27.4.1 C棟



(ケアスタッフ)

- ① 西 宏法 (にし ひろのり)
- ② H27.4.17 通所リハビリ



ハウステンボス

変形性膝関節症の日常生活の注意点と運動

理学療法士 稲富伸一郎

変形性膝関節症の痛みの原因

膝関節の屈伸運動は、軟骨で円滑に行なわれています。軟骨が老化してすり減ると骨に負担がかかり膝がはれたり、水がたまって痛むようになります。

日常生活の中で注意点を守り、運動を行うと、予防や痛みを軽くできるので実行してみてください。

日常生活の注意点と運動

- 1 肥満は膝に負担がかかります。原因を調べて減量し標準体重にできるだけ近づけましょう。

標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

身長 152 cm の人は $1.52 \times 1.52 \times 22 = 50.8$

となり約 51 kg が標準体重です。

体重が 3 kg 減ると膝の負担は 15 kg 軽くなります。

- 2 正座や膝をひねる動作で痛む時は長い間行わないで下さい。
- 3 膝を冷やさないようにエアコンの温度に注意しましょう。
- 4 固定用や保温用のサポーターも膝の痛みを軽くします。強くしめつけないものを選び、寝る時は、はずしましょう。
- 5 手すりや杖や洋式トイレを利用すると膝の負担が軽くなります。



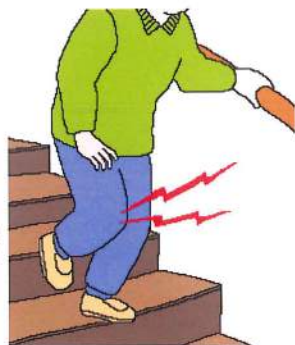
肥満 × 減量 ○



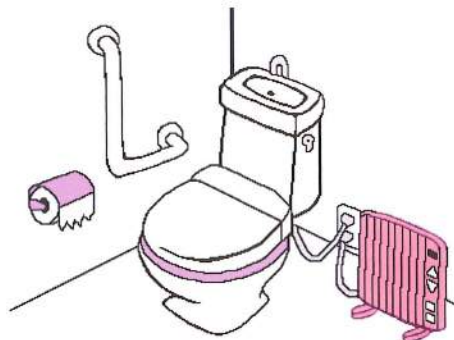
正座 × 冷やしすぎ ×



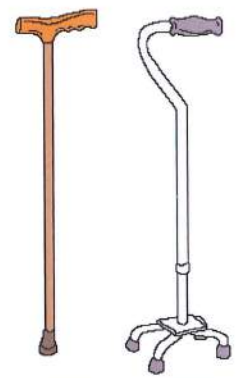
サポーター ○



手すり ○



洋式トイレ ○



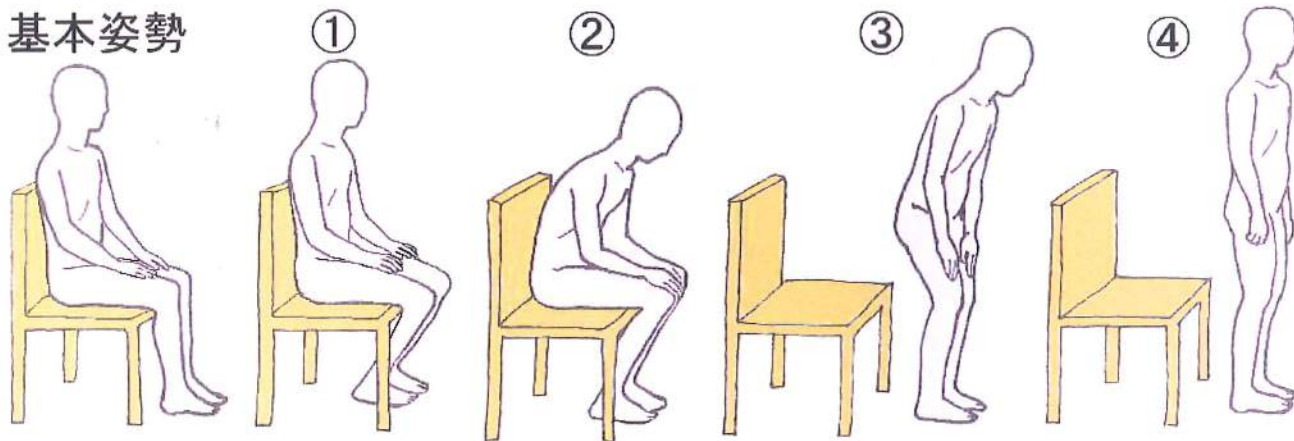
T字杖 四点杖

杖 ○

6 正しい立ち上がり方や座り方を習慣にすると、膝や脚全体が鍛えられます。
 下の図は正しい立ち上がり方を示しています。座り方はこの逆の要領で行います。

- * 膝を開いたまま立ち上がると下肢の外側の筋肉しか使えていません。
 膝をすぼめて両足の親指の付け根に体重をかけると下肢全体の筋肉が効率よく使えます。

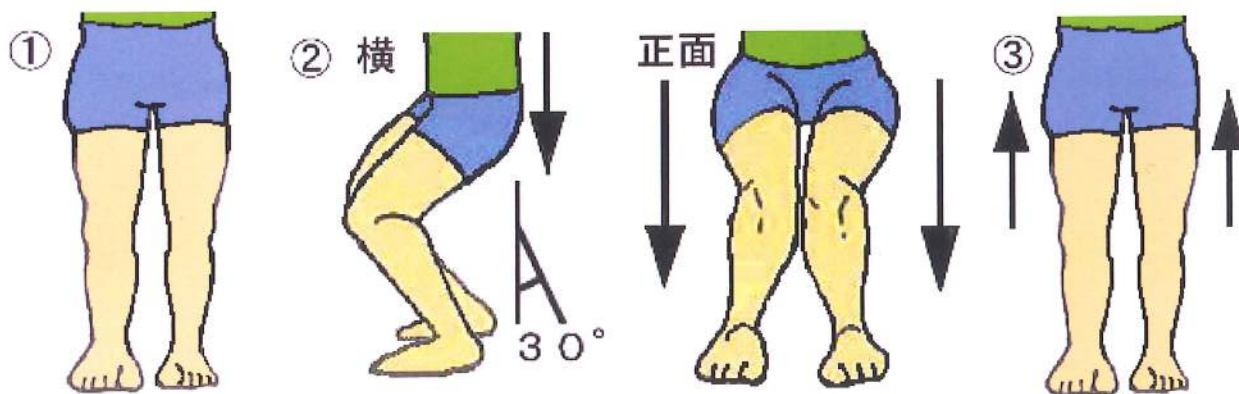
基本姿勢



両足を後ろに引く 上半身を前に曲げ 膝をすぼめるように 上半身を起こす
 重心を足の親指上 起立する
 にかける

7 膝を丈夫にする運動をしましょう。(立ち上がりや歩く時に痛みなく行える場合)

脚を肩幅位に開いて膝が正面を向くように立つ 両膝をくっつける(すぼめる)ようにくっつけた(すぼめた)膝をゆっくりと伸ばす
 30度位まで曲げ5秒たもちます



①～③の運動を10～20回行います。ふらつく場合は手すりなど使用し安全に行いましょう。
 両足の親指の付け根あたりに体重がかかるようにすると上手くできます。

- * 膝の健康を保つためには、痛みがないとき散歩(ウォーキング)やプール歩行、体操やゲートボールなど適度な全身運動を行いバランスのとれた体をつくるのが大切です。
- * 膝の屈伸運動、立ち上がりや歩く時に膝が痛む場合は整形外科の医師の診断を受けて専門的な治療を行うことをおすすめします。

お花見会(西海橋公園)～通所リハ 編～



3月30・31日に、西海橋公園で恒例のお花見をしました。



30日は好天に恵まれ、お誕生会もできました。温かいおまん

じゅうはとてもおいしかったです。31日はあいにくの雨だったので、西海橋公園から車で移動して、急きょクジャク園の方へドライブしました。

見渡す限り、山肌を彩る桜の木々がまるで吉野山に来たようで、とても



有意義な2日間でした。



～ B棟 編 ～

天気が良かったので、数名ずつ

西海橋公園でお花見をしました。



✿ 厨房 より..メニュー紹介.. ✿

4月8日は、お釈迦様の誕生日です。

春の季節を感じて頂きたく、桜色に炊き込んだ「桜御飯」を紹介します。

「桜御飯」レシピ(4人分)

- 米 2合
- もち米 1合
- 料理酒 小さじ2
- 食塩 小さじ半分
- だし昆布 3センチ角
- 薄口しょうゆ 小さじ2
- 食紅(赤) 適宜



炊飯器に材料を入れて普通の水加減で炊き上げます。





作品介绍 B棟より～



山本孝子さんの作品です。

カラフルな毛糸をたくさん使って、敷物や枕など、いろんな小物を作成されています。

ポップな色がとても楽しい作品です。



ショールとベスト

モチーフ編み



BFの皆で作りました。
紙の花びらを一枚ずつ、
願いを込めて、
壁いっぱい大きな
満開の桜ができました。

地域連携室からのお知らせ

こんにちは

地域連携室です！

入院や退院等の相談、自宅での生活の不安、介護保険等の社会的サービスを利用したいがどのようにすれば？入院費等の経済的不安など、何かお困りごとがございましたら、お気軽にお声掛けをお願いします。患者様やご家族様が安心して療養生活を送れますようお手伝いいたします。

地域連携室
辻田・横山

病院情報

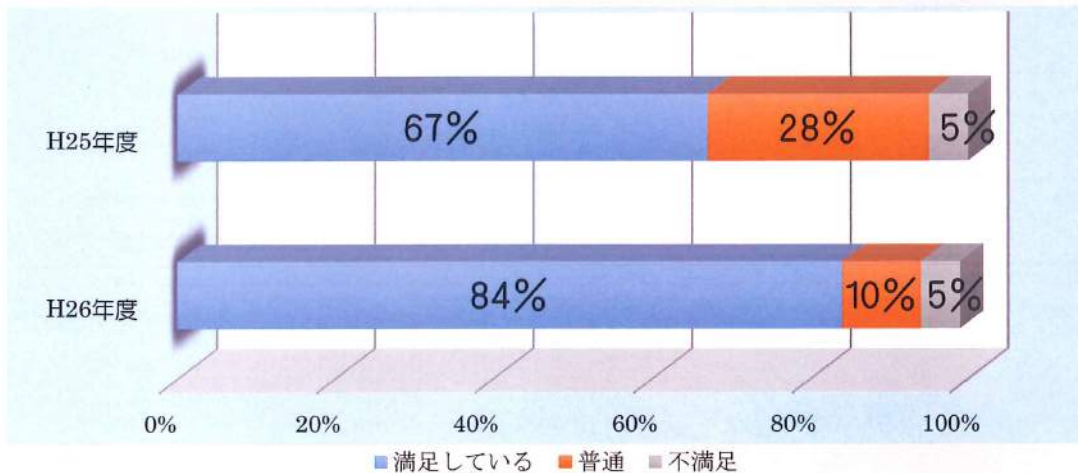
平成26年4月～平成27年3月

受け入れ患者	146人	紹介元	急性期病院	113人
			回復期リハ病院	6人
			介護保健施設	14人
			その他医療機関	2人
			自宅	11人
入院延べ患者数	93,550人	医療療養病棟	80,457人	利用率 98.4%
		介護療養病棟	13,093人	利用率 99.4%



マナー向上委員会からのお知らせ

サトルヒバリ病院 マナーアンケート



スタッフの対応の仕方などのマナーについて、アンケート調査を実施しました。H25年度とH26年度の結果を比べると「満足している」が約2割程度増加しました。しかしながら「不満足」の回答が5%あり、現在、各部署において対応を検討しております。

別紙にて、対応策をお知らせいたします。

何でもコラム

編集作業中、中庭のヨウコウザクラが開花しました。リハビリ室からは遠くに鮮やかなピンク色が見え、しばらく楽しむことができました。

写真は、「佐々川沿いの河津桜」です。にわか撮り鉄よろしく、MR 車両とのコラボ撮影にも挑戦してみましたが、難しかったです(H27/3/7 撮影)。



今年度から、充実した広報誌を皆さんのお手元へお届けできるように、年に3回発行することになりました。早いもので通算9冊目となり、よく頑張ったと思います。誌面を少しリニューアルし、「第一号」としました。編集期間が桜の開花時期と重なり、偶然にもいくつか写真を掲載できてよかったです。

春はスタッフの異動があり、お互いに戸惑うことが多いですが、心機一転、初心を忘れずに、元気を出して仕事に励みましょう。

編集長 牛尾佳代子

☆表紙のメイン写真 「サツキ」 開花・・・5月～6月上旬
特徴・・・「ツツジ」と比べて花が小さめ、葉が堅めで小さい。
花言葉・・・節約、貞淑

職員募集のお知らせ

サン・レモリハビリ病院のスタッフ(看護職員・介護職員)を随時募集しております。詳しくは、当院までお尋ねください。

忘れもの...



忘れ物のコーナーを2階受付に設置しています。お心当たりのある方は、受付のスタッフにお尋ねください。

