

サンレモだより

H28年度 第1号



白い藤の花

(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



病棟紹介 (通所リハビリ)

「通所リハビリ」のサービスは介護保険で介護認定を受けた方が利用できるものです。場所は1階リハビリ室の隣にあり、車いす利用の方や、シルバーカー歩行の方が多く利用されています。スタッフは看護師1名、理学療法士1名、ケアスタッフ6名で利用者様の援助を行っています。

サービス内容は入浴、リハビリ、レクリエーション、脳トレ(漢字・計算)、通所室内でのちぎり絵やパズルなどの作業、などがあります。またスタッフ同伴で、院内の散歩も行ってまいります(病棟にもお邪魔する際は、よろしくお願い致します。)

送迎 月水金…針尾・早岐・川棚方面
火木……宮・早岐方面
土……午前中のみ



レクリエーションの風景

クリスマスケーキ作成中…

4月4.5日 西海橋公園にて。満開の桜でした!



リハビリの風景



平行棒内
歩行訓練

マイクロウェーブ



歩行訓練を兼ねたゲーム

一日体験も受け付けております。

お気軽に“サン・レモリハビリ病院通所リハビリ”まで



特集① 冷え対策

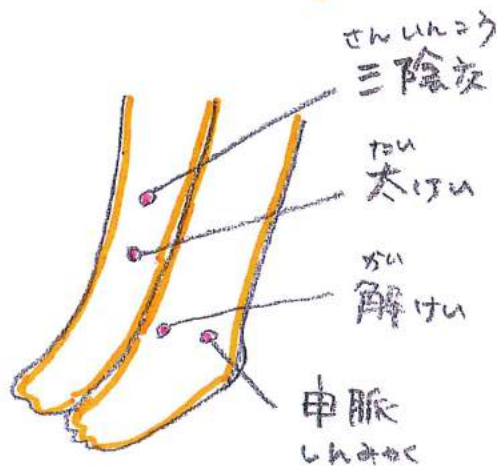
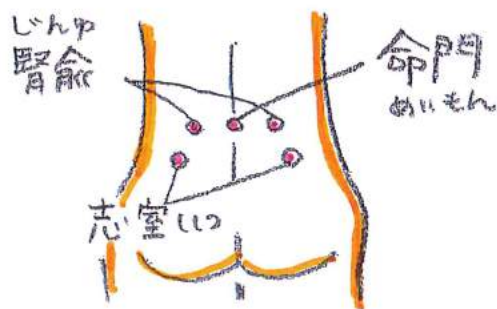
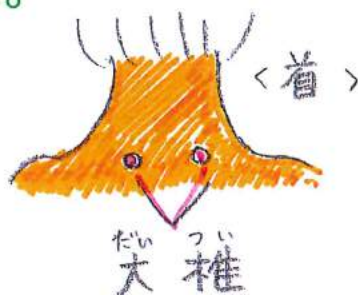
冷えのツボを温めて全身ポカポカに。

昔から、冷えは万病の元といわれています。冷えの原因の一つに“身体の血流が悪くなる事”があげられます。冷えの予防、解消法には食事・運動などがありますが、今回は簡単に取り入れられる、「冷え予防グッズ」を紹介いたします。

冷え予防で、温めると効果があると言われていいるのは、首・腰(お腹)・足首です。そこには、冷えに関するツボが集中しており、その部分を冷えから守り温めることで、身体が温まります。

冷え予防グッズとして、ネックウォーマー、レッグウォーマー、ひざ掛けなどがあります。

これからの季節は、冷房により冷えを感じるがあると思います。これらのグッズを取り入れて、冷えから身体を守りましょう。



ひざ掛け…年中、足元が寒いよ
(夏は冷房による)



(左)レッグウォーマー
…足首の冷えに有効
(右)肩掛け
…首筋や肩の冷えに有効



特集② 靴について

みなさんは、普段 どのような靴をはいていますか？つっかけ、運動靴(スニーカー)、革靴、リハビリシューズなど様々で、靴の種類はこのように素材別・用途別・形状別(ファッションや伝統)の分類があります。靴の機能は、足部をいろんな意味で守る役割があります。素材や形状の違いで足への負担は随分変わるので、靴選びは適切に行いましょう。

(文責:牛尾佳代子)

足のサイズについて

足のサイズは、足長・足幅・足囲で決めます。
足幅と足囲に対応するもので、JIS規格で定められたもの。

例)「25cm、EEEE」

「それでも靴が合わないのはなぜ?…A社のものは窮屈で、B社のものは大きい。」

⇒各メーカーによって、つま先に設ける捨てる寸が異なるため。靴下の厚みの違いでも装着感が変わるので、靴を選ぶときは実際に履いてみるのが重要です。



イラスト:リハビリ科 J.K

高齢者のための靴

用途は二つ、①自らが履いて歩くための靴、②介護者が履かせやすい靴…

- ①「着脱しやすいこと」を第一に選ぶ傾向がある。足部に変形を伴っている場合、選んだ靴が柔らかいと、かえって歩行時に疲労がたまるので、日頃からフットケア・筋力トレーニングをすることが大切です。
- ②「足の保護、すべり止め」などを重要視して靴選びをする場合が多く、開口部が十分に開くもの、柔らかい素材などがあげられています。

Q. 「歩く練習をしますので、スリッパではなく 靴を準備してくださいね。」
といわれたら…?

A. まずは、お手持ちの靴を確かめてください。
また、リハビリ科では随時相談に応じますので気軽にお問合せ下さい。

リハビリ科 より お知らせ…

リハビリスタッフルーム前
待合所に「靴のサンプル」を
設置しました。
お気軽にお立ち寄りください。



参考・引用文献

「理学療法士のための足と靴のみかた」

坂 口 頭 編集
文光堂



新人紹介

新しくスタッフが配属されました。
よろしくお願い致します。

〔資格〕、①名前、②所属

〔看護スタッフ〕

- ① 山下 敏春 (やました としはる)
- ② A棟 4月1日



〔放射線技師〕

- ① 松元 伸二 (まつもと しんじ)
- ② 放射線科
H28年2月2日



〔看護スタッフ〕

- ① 平山 加奈未 (ひらやま かなみ)
- ② C棟 4月1日



〔言語聴覚士 (ST)〕

- ① 中村 美咲 (なかむら みさき)
- ② リハビリテーション科
(言語療法室)
4月1日



〔看護スタッフ〕

- ① 佐野 圭司 (さの けいじ)
- ② B棟 4月15日



〔ケアスタッフ〕

- ① 田中 咲良 (たなか さくら)
- ② B棟 4月1日



〔看護スタッフ〕

- ① 須藤 桂子 (すどう けいこ)
- ② B棟 4月18日



旬の食材・①春から夏編

タケノコ 食物繊維が豊富なので、便秘予防・肥満防止の効果があります。

たけのこ団子 材料は2人分

<材料>

- ・ゆでたけのこ…100g
- ・鶏ひき肉…100g
- ・片栗粉…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・砂糖…大さじ1/2
- ・しょうが汁…少々
- ・揚げ油…適宜



<作り方>

- ① タケノコをみじん切りにする。
- ② ボウルにタケノコ、鶏ひき肉、調味料をいれ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 180℃の揚げ油に②をスプーンで2cm大にすくい入れ、きつね色になるまで揚げる。

地域連携室より

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。

医療情報

平成27年4月～平成28年3月

受け入れ患者数	144人	紹介元	急性期病院	114人
			回復期リハ病院	3人
			介護保険施設	7人
			その他医療機関	2人
			自宅	18人
入院延べ患者数	92,946人	医療療養病棟	79,950人	利用率 97.52%
		介護療養病棟	12,996人	利用率 98.61%

地域連携室 辻田・横山

お知らせ

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。 事務部

忘れ物はありませんか？



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。
医事受付



いつまでも寒かった3月のある日、ツルの北帰行が見られました。佐世保市ならではの、春の風物詩です。
鹿児島県の出水からシベリアまでのいくつかの中継地を経由しながら渡っていくそうです。

遠くから聞こえてくるツル達の鳴き声は
とても遅しく、励まされます。仲間とともに
渡るため、必死なのです。

(総合グラウンド上空、3月2日撮影)

春は行事が多く、慣れないことでストレスが
たまりやすい季節です。たまに空を見上げて
深呼吸してみませんか。

広報部長 牛尾佳代子



針尾無線塔と桜
(4月2日撮影)

