

# 浜り、だより

2018  
4  
No.119



私達は、地域に根ざし、利用者の尊厳と生活の質を尊重した、患者中心主義に基づく医療を提供します



「在宅支援室のご案内」

- ・自宅のできる自主トレーニング～【2】口の体操～
- ・栄養だより 新たまねぎ～新たまねぎのまるごとレンジ蒸し～

## ユニホームが新しくなりました！



【療法士】

【看護師】

【看護助手】【クラーク】

今年度4月よりスタッフのユニホームが新しく変わりました。療法士はグリーン、看護師はホワイト、看護助手は若草色、クラークはブルーと、職種ごとにわかりやすく、とてもカラフルになりました。新鮮な気持ちで患者さんやご家族、地域の皆さまに寄り添う医療を提供して参ります。



## 浜松市リハビリテーション病院

(指定管理者 社会福祉法人 聖隷福祉事業団)

〒433-8511 浜松市中区和合北1丁目6-1  
Tel.053-471-8331 Fax.053-474-8819  
ホームページアドレス <http://www.hriha.jp/>  
発行責任者 病院長 藤島一郎



## 在宅支援室のご案内

当院では2016年10月から、在宅支援室が設置しました。在宅支援看護師3名、医療相談員2名が在籍しています。

在宅支援室の役割は、医療や介護が必要な状態になっても、できる限り住み慣れた地域で、安心して自分らしい暮らしを続けることができるように支援することです。



【在宅支援室の風景】

患者さんやご家族が病気を理解し、どのような生活を送るかを考えられるように入院時から関わっていきます。入院当初に退院後の話をすると、「退院するときのことなんてわからないよ。」と思う方もいらっしゃいます。しかし、今まで一人でできていたことに誰かの助けが必要になったり、退院時に介護が必要になったりすることがあります。そこで、入院後の早い段階から退院後の生活について考えておくことで、目標を持ってリハビリを行うことができ、また、必要な準備を整えて安心して自宅で生活を送ることができます。そのために、患者さんやご家族から入院前の生活の様子や退院後にどのような生活を送りたいかなどの情報収集を行い、何が退院を難しくしているかを一緒に考えます。

かめい えみこ たかの せつこ もちづき よしえ  
在宅支援室 亀井 恵美子・高野 節子・望月 芳江

入院後1週間以内に今後の回復の見通しを立て病棟看護師、医療相談員と共に、支援について話し合い、患者さんやご家族の意向を踏まえて支援計画を立てます。また、患者さんの病状やリハビリの状況をケアマネジャーやかかりつけ医、訪問看護師などと情報共有を行います。

退院前には、地域の関係機関の方と退院前カンファレンスを開いたりして、在宅リハビリが継続できるように通所サービスや訪問サービスなどの社会資源の利用や、必要な医療処置や介護が継続できるように調整をしています。



困った時など、何でも相談にのります。  
いつでもお気軽にお立ち寄りください。

## 自宅でできる自主トレーニング ～【2】口の体操～

食物を喉に送り込む時、舌と唇の動きが重要になります。また、舌運動が飲み込みの改善にも繋がります。

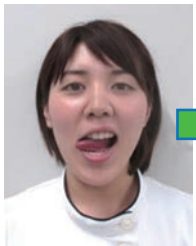
### (1) 舌の運動



★舌を出したり引っ込めたりを繰り返します  
目標：10回

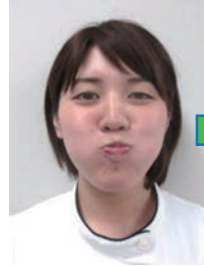


★舌先(舌尖)を意識して上唇を軽く舐めます  
目標：10回



★舌先(舌尖)で左右の口角を交互に舐めていきます  
目標：10セット

### (2) 唇の運動



★唇をしっかりと閉じて頬を膨らます、へこませるを繰り返します  
目標：10セット



★唇を意識しながら「イー」「ウー」と交互に動かしていきます  
目標：10セット

※食事前に行うことで、嚥下機能の維持や誤嚥予防に効果的となります！

※今回は、自宅でもできる口の体操を紹介しました。その他にも様々な方法があります。詳しくは院内リハビリ療法士までお気軽にお声かけください！

## ☆新たまねぎ☆

春になるとスーパーで新たまねぎをよく見かけますね。新たまねぎは通年出回っているたまねぎと栄養成分は変わりませんが、水分が多く甘味が強いのが特徴です。新たまねぎだけでなく、たまねぎには硫化アリルという成分が含まれており、これは動脈硬化予防、疲労回復、抗酸化作用の効果があります。新たまねぎは水分量が多いため長期で保存することができないので、購入して2~3日で食べるようにしましょう。



簡単  
レシピ

火を使わず、とっても簡単！  
忙しい朝にもオススメ！

### 『新たまねぎのまるごとレンジ蒸し』

材料 (1人分)

- ・新たまねぎ……………1個
- ・だし汁……………大さじ3
- ・かつお節……………適量
- ・ポン酢……………適量



#### 【作り方】

- ① 新たまねぎの皮をむいて、上下に切り込みを入れます。
- ② 耐熱容器に新たまねぎを入れ、だし汁をかけます。
- ③ 電子レンジで軟らかくなるまで加熱します。(目安は600W 4分ですが大きさにによって多少加熱時間は異なります。)
- ④ かつお節とポン酢をかけたら完成。

軟 菜 食…完成したものを食べやすい大きさに切ります。  
移 行 食…完成したものをフードプロセッサで刻みます。  
嚥下食Ⅲ…完成したものをミキサーでペーストにします。  
※移行食、嚥下食Ⅲの場合、完成したものは水分が多いため増粘剤を加えます。  
ペースト状にしたものをみそ汁やスープに加えるなどの利用方法もあります。

【1人分あたりの栄養価】エネルギー 81kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 0.2g、  
炭水化物 18.8g、食物繊維 3.2g、塩分 0.9g

管理栄養士 丸尾 彩

## 外来診療担当医一覧表

診療受付時間 月～金曜日 (土・日曜・祝日、12/29～1/3は休診)  
午前 8:30～11:00 午後13:30～16:00

- ◆各診療科の担当は、都合により変更させていただくことがあります。
- ◆午前の診察をご希望の方は、事前に予約されることをお勧めいたします。直接ご来院の場合は、ご予約の方が優先となることをご了承ください。
- ◆午後の専門外来をご希望の方は、予約制のため電話で予約をお取りください。
- ◆紹介状がなくても受診可能ですが、かかりつけ医がある方は紹介状をご持参ください。

### 外来診察予約問い合わせ先

☎053-471-8337(受付時間 平日14:00～16:30)外来窓口

### 高次脳・運転評価外来、嚥下音声外来予約問い合わせ先

☎053-471-8347(受付時間 平日14:00～16:30)地域医療連携室

### ●内科

■は専門外来、青文字は非常勤医師

	月	火	水	木	金
午前	市川	中村 大久保	市川	交代制	中村
午後					

### ●リハビリテーション科

	月	火	水	木	金
午前	小川 杉(第1週) 棚橋(第3・5週)	藤島 金沢	藤島 昆	重松 高橋 昆 (高次脳 自動車運転)	藤島・國枝 伊藤(第1・3・5週) 大野(第2・4週)
午後	相井(第1・3・5週) 太城(第2・4週)	金沢 (嚥下音声) 谷口(第2週) (神経内科)	片桐 (第1・3週) (高次脳)	—	—

### ●整形外科

	月	火	水	木	金
午前	尾藤	町田	桐村 (肩・肘)	棚橋 長野	町田 桐村(肩・肘)

### ●スポーツ整形外科

注)スポーツ整形の診療は、15:00～となります。

	月	火	水	木	金
午後	尾藤 桐村 船越	小林	尾藤 桐村	—	尾藤 瀧(足の外科) (第1・3・5週)

# お知らせ



## 新任医師紹介



リハビリテーション科  
やぶさき あつこ  
**藪崎 敦子 先生**  
2003年 島根医科大学卒業



リハビリテーション科  
くろかわ まさし  
**黒川 雅史 先生**  
2005年 自治医科大学卒業



リハビリテーション科  
みやがわ しんじ  
**宮川 晋治 先生**  
2008年 東京慈恵医科大学卒業

## 第1回 リハビリ講座のご案内

日 時：2018年4月21日(土) 13:30~14:30

場 所：浜松市リハビリテーション病院 3F 大会議室

講座内容：『片麻痺の介助法』

講 師：当院理学療法士

※当日は会場へ直接お越しください。



## アクセス

### ◆バスご利用の場合

浜松駅前バスターミナルから

- ・14番のりば

㊦ せいれい泉高丘線

「浜松リハビリ病院」下車

- ・16番のりば

㊨ 和合西山線

「浜松リハビリ病院」下車

### ◆お車でのご越しの場合

- ・東名浜松西インターから

約15分

- ・東名浜松インターから

約30分

- ・東名三方原スマートインターから

約10分

