

浜り、だより

2016
11
No.102



私達は、地域に根ざし、利用して下さる方々の
尊厳と生活の質を尊重した医療を提供します



「転倒・転落は予防が大切！」

- ・日常生活動作シリーズ 知っておきたい自助具②（調理用自助具）
- ・栄養だより 玉ねぎ★玉ねぎの串焼き～カレー風味～★

高次脳機能センター開設!!!



『えんげと声のセンター』『スポーツ医学センター』に続く3つ目の専門チームである『高次脳機能センター』が11月1日より開設されました。脳損傷により生じた記憶や注意力の障害で日常生活や社会生活が困難な患者さんの助けとなるよう専門チームで取り組んでまいります。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
浜松市リハビリテーション病院

〒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



転倒・転落は予防が大切！

当院には脳卒中・骨折などが原因で、筋力低下・麻痺・注意障害を有する患者さんが多く入院され、日々リハビリに取り組んでいます。

■転倒転落の危険性

転倒・転落の損傷は、擦り傷・打撲だけでなく、頭部外傷・骨折などを引き起こす可能性があります。その結果、生命の危機はもちろん、自信喪失・意欲低下・筋力や心肺機能の低下を引き起こし、認知症・寝たきりにつながることもあります。



■自宅での転倒・転落を予防するには

①生活環境を整える

- ・手すりの設置や段差解消などの住宅改修、福祉用具の利用。
- ・床に電気コードなど不要なものは置かない。
- ・マットやカーペットなどは動かないように固定するか撤去する。
- ・夜間トイレに行く時は障害物にぶつかりやすいため照明をつける。
- ・スリッパやサンダルなどすぐ脱げるものは、履かない。

東1階病棟 青柳 由佳

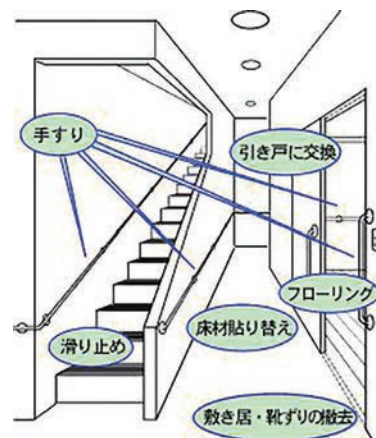
②内服薬の検討

睡眠薬だけでなく、服用している薬の副作用により、ふらつき・脱力・眠気などを引き起こすこともあります。

主治医に相談し、再検討してもらうことが大切です。

転倒・転落が起きた時の連絡先（家族・病院・ケアマネジャーをはじめとするスタッフ）を家族間で確認しあっておくことも必要です。

当院では、環境設定が必要な患者さんには、医師・看護師・担当療法士・相談員がアドバイスを行なっています。また、退院前にご自宅に訪問し適切なアドバイスも行なっております。お気軽にご相談ください。

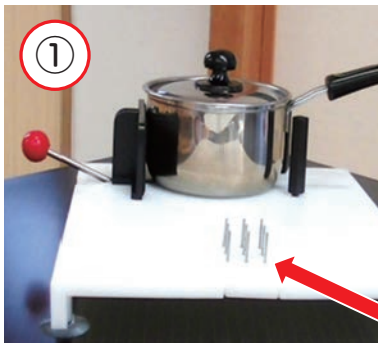


日常生活動作シリーズ

知っておきたい自助具② (調理・食事道具)

作業療法士 おおにし はなえ まつうら あい
大西華絵 松浦亜依

調理用自助具



①ワンハンド調理台
片手でも調理ができるように、固定装置がついたまな板です。バーが付いており、食材やボール、鍋などの調理器具を固定できるようになっています。ステンレスピンには食材を刺して使用できません。



②ユニバーサルデザイン包丁
握りこむように把持して使用する包丁です。手首への負担が少なく使用でき、にぎる力が弱いかたや手首の硬くなったかたにもお勧めです。

食事用自助具



③箸ノ助
「病気ではないが、最近食べこぼしが多くなった」「麻痺があってお箸が使いづらい」など、お箸がちょっとつかいづらくなったかたにもお勧めです。



④曲げられるユニバーサルフォーク
使いやすい角度にスプーンのヘッド部分を自由に曲げることができます。握力の弱い方も握りやすい太い柄になっています。

※今回は主な自助具の例を掲載させていただきました。症状によって選択する物品が異なります。また、同じ物品でも個人に合わせて調整が必要になります。詳しくは、院内療法士までお気軽にお声かけください！

☆玉ねぎ☆

玉ねぎは、血液をサラサラにしてくれるというイメージのある食品ですが、他の野菜に比べると、一つ一つの栄養素の含有量は多くありません。しかし、玉ねぎは色々な食材と相性が良く、色々な調理法でも美味しく食べる事ができる食材です。摂りたい栄養素を考え、他の食材と上手に組み合わせて使いましょう。そうすることで、栄養素の量を底上げする事ができます。



簡単レシピ

玉ねぎの串焼き ～カレー風味～

材料 (4人分)



- | | |
|---------------|---------------|
| 玉ねぎ …………… 1個 | カレー粉 …… 小さじ2杯 |
| 人参 …………… 1本 | 胡椒 …………… 少々 |
| ロースハム ……… 2枚 | 固形コンソメ …… 1個 |
| しょうゆ …… 小さじ2杯 | 水 …………… 300cc |
| 油 …………… 大さじ1杯 | |

【作り方】

- 玉ねぎ・人参を食べやすい大きさに切る
※串を刺すので厚さに注意
玉ねぎ…厚めのスライス
人参…厚めの半月、いちょう
- ハムは2分の1に切る
- 切った材料を串に刺していく
- フライパンに油をしき、色がつくまで焼く
- 水、コンソメを入れ、10分ほど煮る
- 醤油、カレー粉、こしょうで味をととのえ、完成
※野菜は冷蔵庫にあるもので代用出来ます

軟菜食…串は使用せず、野菜を軟らかく茹でてから、残りの調理を行う。ハムは軟らかい物に変更するか、挽肉に変更する。

移行食…軟菜食を包丁、フードプロセッサで刻み、とろみをつける。残った汁にとろみをつけて餡かけにしても良い。

嚥下食Ⅲ…軟菜食に煮汁を加えてミキサーにかけ、ペースト状にする。煮汁の味が濃い場合は、調整する。必要に応じて増粘剤を入れ、固さを調整する。

【1人分あたりの栄養価】 エネルギー 86kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 4.2g、炭水化物 8.9g、カルシウム 32mg、食物繊維 2.6g、塩分 1.0g

シダックスフードサービス株式会社 栄養士 原田 美奈子

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。
- ◆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。

外来予約お問い合わせ先

☎053-471-8337(14:00～16:30)

●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	水嶋	市川	水嶋	中村
午後	市川	水嶋 大久保	市川	水嶋	中村

●リハビリテーション科

	月	火	水	木	金
午前	重松 鄭 後藤	藤島 金沢	藤島・昆 杉山 八木 (第2週) (第4週)	重松・伊藤 小川 岩永 (第1・3・5週) (第2・4週)	藤島・國枝 昆 大野 (1・3・5週) (2・4週)
午後	—	金沢・藤島 (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)	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	清 (第1・3・5週) (足の外科)

お知らせ

第53回浜松リハビリテーションセミナーのお知らせ

日時：2016年11月25日(金) 18:30~20:00(開場 18:00)

場所：アクトシティ浜松コングレスセンター 5階

テーマ：「ピック病は厄介者か？」

～認知症の関わりからまちづくり・地域づくりを考える～

講師：愛媛大学大学院医学系研究科 地域健康システム看護学講座
老年精神地域包括ケア学 教授 谷向 知 先生

インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザ予防接種を開始します。

予約制となりますので、早めのご予約をお願いいたします。

予約方法：ご予約は直接当院窓口にお越しいただくか、
下記時間内にお電話でお願いします。

- ・月～金曜日(14:00～16:00)
- ・予約電話 053-471-8337(外来窓口)

※外来診察の際に医師に申し出ていただいても結構です。



10月より在宅支援室を開設しました♪

看護師3名と相談員2名の5名体制で、患者さん、ご家族が安心して生活できるように病棟看護師、担当相談員と一緒に退院に向けて支援いたします。医療福祉相談室内にありますのでお気軽にご相談ください。

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

□せいでい泉高丘線

「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

お車で約10分

東名浜松インターから

お車で約30分

