

浜りハだより

2018
10
No.125

理念

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

特集

「市民いきいきトレーナー活動報告！！」

- ・脳卒中シリーズ 知っておきたい介助のポイント⑤更衣(下衣)
- ・栄養だより さけ～鮭とじゃが芋のチーズホイル焼き

浜りハ祭 2018

10月27日(土) 14:00~16:30

体験
14:00~16:30
健康相談
嚥下スイーツ試食会

スタンプラリー
14:00~16:30
ゴールすると
景品が・・・

**つなぐ
~世代 地域 未来~**

いきいき体操
14:55~15:35
老若男女皆さんで
体を動かしましょう

写真コンクール
14:35~表彰式
テーマ「わ」・自由作品

浜りハコンサート
15:50~16:30
職員の手作りによる
楽器コンサート

家康くんと直虎ちゃんも登場します



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



日本医療機能評価機構

市民いきいきトレーナー 活動報告！！

よこた みゆき わだ
リハビリテーション部 横田 美由紀・和田 あかね

市民いきいきトレーナーとは・・・

高齢者の運動機能維持・向上を目的とした「浜松いきいき体操」を当院が主催する養成講座にて習得し、地域の高齢者に体操を指導するトレーナーです。養成講座は経験値に応じた3つのコース（ベーシックコース、リフレッシュコース、アドバンスコース）に分かれています。今回はアドバンスコースを受講され、現在アドバンストレーナーとしてご活躍されている3名をご紹介します。

■寄川鏡子さん（アドバンストレーナー）

定期開催の3会場を2～3名のトレーナーと協力して活動しています。内容はいきいき体操と嚙下体操、レクリエーションです。時々、協働センターから生涯学習講座の依頼をいただきます。より多くの同年代の方々にこの体操を知っていただき、共に動ける身体を維持していきたいと思いを活動が続けています。



【引佐協働センターでの体操風景】

■上野守一さん（アドバンストレーナー）



【熱心に指導している上野さん】

トレーナーの古屋さん、清水さんとともに東区のケアハウスあんしんの里で毎週火曜午前中に体操教室を開催しています。いきいき体操、嚙下体操に加えロコモ体操やレクリエーション

を交えて行っており、利用者からは、「杖がいらなくなった」、「ズボンが立って履けるようになった」「教室を楽しみしている」などの声が聞かれます。

■北嶋志津子さん（アドバンストレーナー）

平成23年3月に第1期生として認定を受け、浜北「きじの里」の一角にある“オープンカフェきじの杜”で体操教室を立ち上げました。2～3年は本当に手探りでしたが、三方原包



【さぎの宮クラブでの活動風景】

括のシニアクラブの体操のお手伝いをしながら7年が経ち、「さぎの宮クラブ」を立ち上げ3年が経過しました。手帳に予定のない日がなくなり、会社のイベントやセミナー、サロンや施設、シニアクラブ等でトレーナーの仲間と楽しく毎日活動をしています。これからも皆さんの笑顔を励みに精進していきたいと思えます。

これからも地域のための活動を応援していきます。

次回ベーシックコースは以下の通りです。



第25回 平成30年12月4日～6日

お問い合わせ：浜松市リハビリテーション病院

リハビリテーション部受付 鈴木利佳子

（受付時間 土日祝日を除く9時～17時）

脳卒中シリーズ

知っておきたい介助のポイント ⑤更衣(下衣)

今回は脳卒中の方の更衣についてお伝えします。

【ズボンの履き方】

※写真は左半身麻痺を想定しています



① 麻痺の足を組みズボンを通す



② 麻痺のない脚にズボンを通す



③ 立ち上がりズボンを上げる

【ズボンの脱ぎ方】

手順は履くときの写真の③→②→①の順番になります

① 立ち上がりズボンを下げる

② 麻痺のない脚のズボンを脱がす

③ 麻痺の足を脱がす

～ワンポイント～

- ・履くときは弱い方の脚から！
- ・脱ぐときは良い方の脚から！

この手順をふまえると上手く行うことができます。

理学療法士 : 野崎 奨・本多 俊貴

のさき すずむ ほんだ としき

【介助方法・注意点】

介助方法

②麻痺のない側に掴まることのできるものを置く

手すりなど掴まる物があると安心です

①麻痺側に立つ

③平らで沈まない場所に立つ



注意点

着替えに集中していると麻痺側へ倒れやすいため注意しましょう！



※介助方法は症状や状態によって異なります。
ご不明な点は療法士までお気軽にお声かけください。

☆さけ☆

鮭は、ピンク色の身をしていますが、白身魚に分類されます。なぜ、ピンク色の身をしているかというと、甲殻類をエサにしている、そこに含まれるアスタキサンチンという色素を筋肉内に溜め込んでいるからです。アスタキサンチンは、抗酸化作用があり、動脈硬化予防などが期待できます。



『鮭とじゃが芋のチーズホイル焼き』

材料 (4人分)

- ・鮭……………4切れ
- ・じゃが芋……………2個
- ・玉ねぎ……………1個
- ・とろけるチーズ……………4枚
- ・バター……………12g
- ・塩……………少々
- ・コショウ……………少々



【作り方】

- ① じゃが芋は5mmにスライスし水にさらす
- ② 玉ねぎはスライスにする
- ③ アルミホイルにバターを薄く塗る
- ④ じゃが芋の水気を拭き取り、ホイルに並べる
- ⑤ じゃが芋の上に玉ねぎ、鮭を順にのせ、塩、コショウをふる
- ⑥ バター、チーズをのせ、アルミホイルで包む
- ⑦ オープンで180℃、15～20分焼く

※野菜はお好みでお好きな物を使ってください。
キノコなどもオススメです。

軟 菜 食…玉ねぎは、軟らかく茹でる。

移 行 食…軟菜食を包丁、フードプロセッサーで刻む。

嚥下食Ⅲ…軟菜食をミキサーにかけ、ペースト状にし、増粘剤で固さを整える。

【1人あたりの栄養価】 エネルギー 195kcal、たんぱく質 17.8g、脂質 8.9g、炭水化物 10.1g、食物繊維 1.0g、塩分 0.8g

管理栄養士 小柳 雄一

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	市川	交代制	中村
午後		大久保			

●リハビリテーション科

	月	火	水	木	金
午前	杉(第1週) 藪崎(第2・4週) 棚橋(第3・5週) 小川	藤島 金沢	藤島 昆	高橋 重松 ■ 昆 (高次脳・車運転)	藤島 國枝 ■ 大野(第2週)
午後	相井(第1・3・5週)	■ 金沢 (嚥下音声) ■ 宮川(第1・3週) ■ 谷口(第2週) (神経内科)	■ 重松 (ポトックス外来) ■ 片桐(第1・3週) (高次脳)	—	■ 黒川(第1・4週) ■ 伊藤(第3・5週)

●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 小林	■ 船越	尾藤 桐村	尾藤	■ 滝(足の外科) (第1・3・5週)

お知らせ

「浜リハ祭 写真コンクール」作品募集

今年のテーマは、『わ』です。和、輪、羽、環、話など「わ」から連想する写真を募集いたします。もう一つのテーマはお題の無い『自由作品』です。どちらも写真にタイトルを添えてご応募ください。

募集期間：8月13日(月)～10月12日(金)

作品：お一人様につき各テーマ1点までの応募とさせていただきます。写真はスナップ写真2Lサイズまでとし、画像加工した作品・スライド・トリミングは不可。

応募方法：★院内応募箱へ作品と応募票を一緒に投函してください。
(応募箱設置場所は総合受付、リハビリ棟受付、各病棟スタッフステーション)
★郵送の場合、病院住所へ作品と応募票を送付してください。
★メール送信の場合、当院アドレス(⇒info@hriha.jp)に画像データを送付してください。
応募票は当院ホームページよりダウンロードしてください。

第61回浜松リハビリテーションセミナーのお知らせ

当院では浜松市からの委託を受け、「高齢者の“口から食べる”をサポートする」事業を始めました。地域で多くの事業所と連携し、活動を推進するために講演会を開催します。

日時：2018年10月31日(水) 18:30～20:00(開場 18:00)

会場：浜松市リハビリテーション病院 3階大会議室

講師：NPO法人 口から食べる幸せを守る会 理事長 小山珠美氏

テーマ：“口から食べる”を多職種でサポートするためのKTバランスチャート活用について

対象：医師、歯科医師、看護師、歯科衛生士、管理栄養士、ケアマネジャー、ヘルパー、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、施設ケアスタッフ等

※参加費無料、事前申込不要です。当日会場へお越しください。

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
⑤1 せいのり 泉高丘線
「浜松リハビリ病院」下車
 - 16番のりば
④8 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

