



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

## 第 22 回

## 静岡県西部地区高次脳機能障害勉強会



当院では地域リハビリテーション広域支援センターとして  
地域での支援ネットワークの強化・充実を図り、適切な支援が  
受けられるようなシステム構築を目標に、様々な取り組みをして  
います。取り組みの一つとして、今回で 22 回目となります  
「高次脳機能障害勉強会」を開催しました。地域のリハビリテー  
ションに携わる多くの方々が参加していただき、大変充実した  
勉強会となりました。



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 和合町 1327-1  
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



# タケノコ

旬は3月～5月で、季節感を大切にする日本料理において春の味覚として喜ばれ、『古事記』に記述されているように古くから食べられている食材です。



**【栄養】** タケノコは食物繊維の豊富な食材です。食物繊維は整腸作用があり、血糖の上昇を防ぎ、コレステロールの排出を促す働きがあります。また、食物繊維以外にもカリウムを多く含み、体の水分バランスを整え、ナトリウム(塩分)の排出を促す作用から、むくみや血圧の上昇を抑える働きがあります。

うまみ成分として、グルタミン酸、チロシン、アスパラギン酸などのアミノ酸が含まれていて、ゆでタケノコの白い粒々はチロシンで、そのまま食べられます。

**【選び方】** タケノコは鮮度が大切で、皮につやがあり、切り口のみずみずしいものを選びましょう。大きさの割に軽いものは、水分がなくなり、鮮度が落ちています。頭が黄色く開いていないものを選びましょう。緑色のものは育ちすぎてエグミが強くなっています。根元に赤いイボイボが少ないものが軟らかいようです。

**【下ゆで手順】** 昔から「タケノコを掘り始めたら、お湯をわかしておけ」と言われるほど、手早く下ゆですることが大切です。あくを抜いて、鮮度を保つことができます。

1. 皮付きのまま穂先の部分を斜めに切り落とし、さらに切り口から皮の部分を縦方向に1本切れ目を入れます。
2. たっぶりの水に、ぬか2カップ、赤唐辛子2、3本を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火で落としふたをして1時間以上ゆでます。
3. 根元に竹ぐしがすっと通るようになったら火をとめ、ゆで汁の中で冷めます。
4. 冷めたらよく水洗いし、切り目から皮を開くようにして皮をむきます。

**【保存方法】** 生のままにしておくとも硬くなり、エグミが増します。保存するときは必ず、下ゆでしてあく抜きをして下さい。あく抜き後は水に浸した密封容器に入れ冷蔵庫で保管します。こまめに水を入れ替えて下さい。

食物繊維が多いので冷凍には向いていません。解凍すると、ベタベタになり風味も食感もかなり落ちます。

## 簡単レシピ タケノコとアスパラの醤油バター炒め

### 材 料 (2人分)

ゆでタケノコ	100g	オリーブオイル	大さじ1
アスパラ	50g	バター	5g
エリンギ	50g	醤油	大さじ1
ベーコン	30g	塩	少々
にんにく	1片	黒こしょう	少々



### 【作り方】

1. 材料を一口大に切り、フライパンでオリーブオイルとスライスしたにんにくを炒め、オリーブオイルににんにくの香りを移します。
2. タケノコ、アスパラ、エリンギ、ベーコンをよく炒めます。
3. よく炒めたらバターを入れて溶かし、しょうゆを入れ、塩、黒こしょうを振って出来上がりです。

(栄養成分1人分) エネルギー 130kcal たんぱく質 6.0g 炭水化物 7.0g 脂質 8.0g 食物繊維 1.7g  
管理栄養士 大原 裕史

# お知らせ

THE  
STAFF

## 新任医師紹介



整形外科（非常勤）  
小林 良充

### 第3回浜リハ祭開催のご案内

地域に開かれた病院として当院でのサービス活動を皆様に広くご理解していただくため様々な催し物を準備してお待ちしています。是非、お越してください。



**日時**：2011年3月19日(土) 14:00～16:00

**場所**：浜松市リハビリテーション病院（リハビリ訓練棟内）

**内容**：14:30～the 合唱団 15:00～シルバー体操

健康相談・血糖測定・お薬相談・体力測定コーナーなど  
お菓子の掴み取りや飲み物などを用意してお待ちしております。

### スポーツ整形専門外来診療拡大のお知らせ

当院の整形外科は、骨折・捻挫などの外傷や肩こり・腰痛・膝痛など日常的に起こる痛みの診断・治療を行なう一般整形外来と、中高生や社会人を中心としたスポーツによる障害や外傷の診断・治療を専門としたスポーツ整形専門外来があります。



3月1日からスポーツ整形専門外来は、毎週火曜日にも診療時間を拡大することとなりました。診療時間の詳細については、外来診療担当医表をご覧ください。

（注）スポーツ整形専門外来は、事前に電話または外来窓口にてご予約をおとり下さい。

**問い合わせ先**：053-471-8337（外来窓口）

## 外来診療担当医表

各診療科の担当は、医師等の都合により変更させていただく場合がございます。  
詳しくは、病院玄関の担当医表をご覧ください。

		リハビリテーション科	内科	整形外科		
月	午前	藤島	中尾	市川	北原 <sup>*</sup> /大城 <sup>*</sup> (交代制)	
	午後	—	—	市川	【専門外来】(スポーツ) 北原 <sup>*</sup> /大城 <sup>*</sup> (交代制)	
火	午前	藤島	國枝 <sup>*</sup>	水嶋	高橋	【専門外来】 (スポーツ) 小林 <sup>*</sup>
	午後	—	—	水嶋 大久保 (総診)	—	
水	午前	交代制(第2・4週) 重松(第1・3・5週)		市川	安間	
	午後	【専門外来】(高次脳) 片桐 <sup>*</sup> (隔週)		市川	【専門外来】(スポーツ) 安間	
木	午前	重松	萩原	水嶋	高橋	町田 <sup>*</sup>
	午後	—	—	水嶋	【専門外来】(スポーツ) 高橋	
金	午前	石橋	藤島	中村	安間	
	午後	—	—	中村	—	

※非常勤医師

●土曜日は休診となります。

〈受付時間〉 午前 8 : 30 ~ 11 : 00  
午後 1 : 30 ~ 4 : 00

(注) 【スポーツ整形】の診療時間は午後 3 : 00 ~ 5 : 00  
事前に電話または外来窓口にて予約をおとりください。

外来予約・お問合せ: TEL.053-471-8337 (外来窓口)  
地域医療連携室: TEL.053-471-8347 FAX.053-471-8302  
病院代表: TEL.053-471-8331

今の時期は、風邪やインフルエンザが流行しています。風邪やインフルエンザの予防には手洗い・うがいが非常に効果的な事は皆さんもご承知の事と思います。しかし手洗いも正しくできないと十分な効果が得られません。

今回は予防には欠かせない正しい手洗いの方法について説明します。

手洗いに必要な時間は 30 秒です。ゆっくり「もしもしカメよ、カメさんよ、」を 2 回歌えば約 30 秒となります。

下記の方法で手洗いを行うと 30 秒以上の時間がかかります。

最初は、流水でしっかり手をぬらし、その後以下の方法で手洗いを行います。

## 正しい手洗いの方法

### 1. 石鹸を十分泡立てます



### 2. 手掌を合わせよくこすります



### 3. 手の甲を伸ばすようにこすります



### 4. 指先で手掌を入念にこすります



### 5. 指の間を十分に洗いましょう



### 6. 親指と手掌をねじり洗います



### 7. 手首も忘れずに洗いましょう

最後は流水で石鹸をよく洗い流し、タオルやペーパータオルでしっかり拭き取り乾燥させましょう。

これで手洗いの完成です。さらにうがいも行くと効果的です。

この手洗いで風邪やインフルエンザウイルスから身を守りましょう。

### お詫び

浜りハだより 2 月号(33 号)特集の標題に誤りがございました。

痙縮(spasticity)のふりがなが「れんしゆく」となっており、正しくは「けいしゆく」となります。お詫びして訂正いたします。

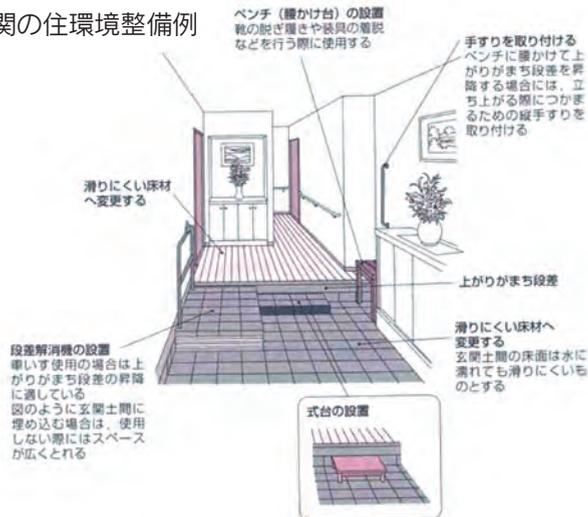
# 住宅改修のポイント③「玄関」

理学療法士：井手 寛和 作業療法士：水谷 友子

今回は、玄関の改修ポイントについて説明していきます。

## 玄関の住宅改修のポイント（下図参照）

### ■玄関の住環境整備例



### ◎玄関戸の改修ポイント

#### ●玄関戸は引き戸の方が良い

開き戸は、引き戸に比べて開閉に伴う動作が多く、高齢者はバランスを崩して転倒する恐れがあります。また、車椅子使用では開閉の際に車椅子の向きを変えるため、狭いポーチでは動作が行いにくくなります。そのため、玄関扉には身体の移動動作が少なくすむ引き戸が高齢者・車椅子ともに適しています。

#### ◎上がりがま치의改修ポイント

#### ●手すりを取り付ける（図1）

上がりがまちを安全に昇降するために、縦手すりと横手すりを取り付けます。その際には、利用する方や施工者とともに実際の動作を確認し、適切な高さ・位置に取り付けます。また、靴入れなどのカウンター式収納に腕をのせて手すりの代用とする方法もあります。

①縦手すりの取り付け…基本的には上がりがまち側の壁に、上がりがまちからまっすぐ上の位置に取り付けます。段差が小さい場合でも、靴の脱ぎ履き動作はバランスが不安定になるため、手すりの取り付けは有効です。

②横手すりの取り付け…握力が弱く、縦手すりをしっかり握れない場合には横手すりの利用も検討します。段差の勾配に合わせて斜めに取り付ける方法や、水平に上下2本取り付け、からだを壁に向けて両手で手すりを握り、横移動で昇降する方法があります。

#### ●ベンチを利用する（図2）

上がりがまちの昇降や靴の脱ぎ履きの際には、玄関ホールに椅子やベンチを置いて腰かけることで動作が安定します。さらに立ち上がり動作の安全を図るために手すりを設置します。この場合の手すりは、ベンチからの立ち上がり姿勢を考慮して、ベンチ座面端部から200～250mm程度の位置に縦手すりを設置します。

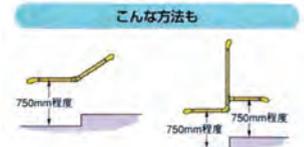
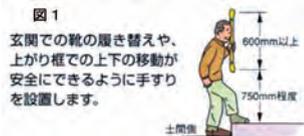
#### ◎車椅子を利用する場合の改修ポイント

#### ●段差解消機を利用する

歩行が困難な人や車椅子使用者の自立移動のため、比較的大きな段差を解消するための垂直移動装置です。玄関などに設置して、車椅子に乗ったまま昇降できます。

#### ●スロープを利用する

車椅子の移動に必要な用具で、高低差のあまりない段差の解消に利用されます。



参考文献：福祉住環境コーディネーター検定試験2級公式テキスト（東京商工会議所 2009）