

浜ら、だより

2019
10月号
No.137

病院
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

嚥下障害治療における世界のリーダー

グロアー先生来日

カリフォルニア州レッドランド大学コミュニケーション障害学科名誉教授 Michael E. Groher 先生が来日され、嚥下障害治療の歴史についてご講演いただきました。

総合受付に飾ってある『口から食べる』の書は、Groher 先生が20年前に来日された際に書いた作品です。



特集

レントゲン撮影で更衣をするのは、なぜ？

アドバイス：自宅で出来る自主トレーニング

栄養だより：きのこ『豚肉ときのこのクリームドリア風』

外来診療担当医一覧表／お知らせ



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 浜松市中区合和北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



特集

レントゲン撮影で 更衣をするのは、なぜ？

画像診断室

もり ちえこ ながみね たけき
森 千絵子 永峯 岳樹

撮影する部位やその周囲にアクセサリーや衣服に付いている金属やプラスチックなどが写らないようにするために、更衣をしていただきます。金属やプラスチックが写ってしまうと、目的の部位が見えなくなることや、そこに病気があるかのように写ることもあるため、診断の妨げになってしまいます。そのような場合は、撮影し直す必要があり、無駄な放射線被ばくを受けてしまうことにもなります。

◎どんな風に写るの？

ファスナー



ネックレス

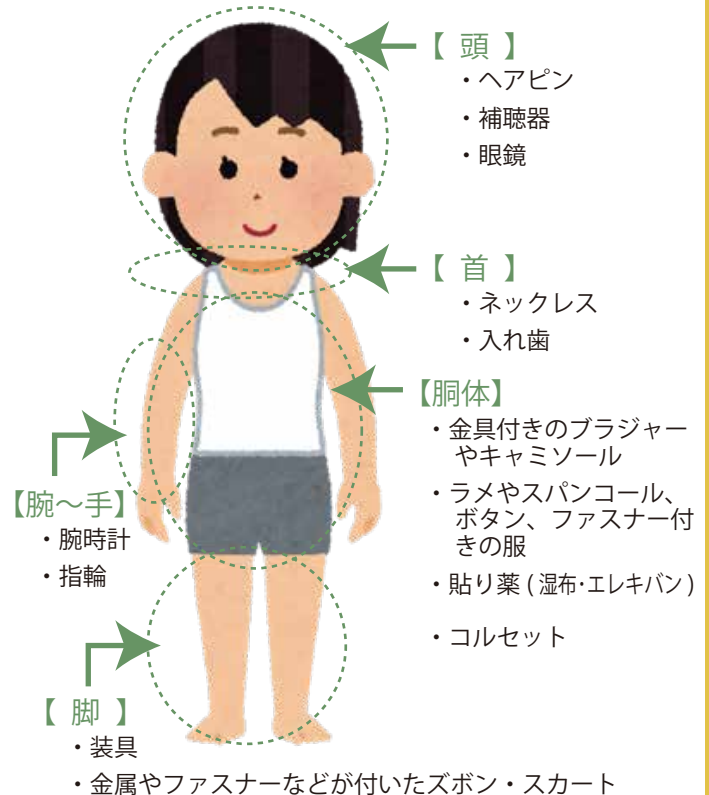


ボタン



このように金属やプラスチックなどは、白くはっきりと写ってしまいます。衣類の厚みやプリントの素材によっては、写ってしまう物もあります。

◎撮影部位によって、 脱衣が必要な服や外していただくもの



ご質問やご不明な点などございましたら、画像診断室スタッフまでお気軽にお声かけください。

自宅で出来る 自主トレーニング

理学療法士

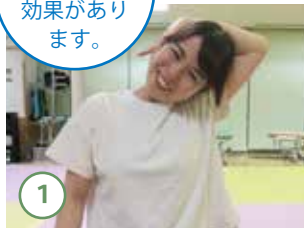
かわい かな すずき みほ
河合 夏奈 鈴木 実穂

首・肩こりは、首・肩周囲の疲労により起こります。日頃の姿勢、作業姿勢、目の疲れ、睡眠不足、筋力低下などが関係しています。ストレッチをすることで解消することができます。

今回は、主な首・肩ストレッチ・エクササイズをご紹介します。息を止めず、ゆっくりと呼吸をしながら、首・肩に負担がかからない範囲で行いましょう。

肩から首の
筋肉を伸ばす
効果があり
ます。

首のストレッチ



手を頭の横に置き、横にゆっくり倒します。



手を頭の後ろに置き、前にゆっくり倒します。

①②を1セットとして、10秒×2～3セット

肩の筋肉を
ほぐす効果が
あります。



首のエクササイズ

- ・ゆっくりと頭を回します。
- ・肩や身体を動かさないように注意しましょう。

右回転、左回転を
2～3回

肩のストレッチ

- ・腕の前で肘を組み、肘を身体へゆっくりと引き寄せます。

左右交互に
10～20秒保持



肩から首の
筋肉を伸ばす
効果あり
ます。

肩甲骨まわり
をほぐす効果
があります。



肩のエクササイズ

- ・両肩に手を置き、肘で円を描くように回します。

前回し10回、
後回し10回

個人によって症状が異なります。詳しくは、院内療法士までご相談ください。

栄養だより

きのこ

秋の味覚である「きのこ」は、ビタミンBやビタミンD、食物繊維が多く含まれています。数種類のきのこを食べやすい大きさに切ってミックスし、小分けにして冷凍すると、少量ずつ使えて便利です。



ふなびき ようこ
管理栄養士 船曳 蓉子

簡単レシピ

豚肉ときのこのクリームドリア風

【1人分あたりの栄養価】

エネルギー 490kcal / たんぱく質 20g
脂質 17g / 塩分 1.0g



【つくり方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをまぶします
- ② フライパンにバターを溶かし、玉葱、にんにくを炒めたら、①を加えてさらに炒めます
- ③ きのこと類を加えて全体にしんなりするまで炒めます
- ④ 薄力粉を振り入れ、よくなじませます
- ⑤ Bを2-3回に分けて混ぜながら加え、焦げないようにとろみがつくまで煮ます
- ⑥ 塩・こしょうで味をととのえ、器に盛り付けたごはんの上にかけてパセリを散らし完成です

【材料（4人分）】

ごはん：600g / 豚肉（薄切り）：200g / **A** 塩・こしょう：少々、薄力粉：小さじ1、酒：小さじ1 / しめじ（小房に分ける）：1パック / エリンギ（3cmに切る）：1パック / えのき茸（3cmに切る）：1パック / 玉葱（薄切り）：1個 / にんにく（すりおろし）：1かけ / バター：大さじ1 / 薄力粉：大さじ1 / **B** 牛乳：200cc、コンソメ顆粒：大さじ1/2 / 塩・こしょう：少々 / 粉パセリ：少々

軟菜食

きのこは繊維質で食べにくいので、代わりにカボチャを用い、豚肉はしゃぶしゃぶ用の薄切り肉や挽肉を用います。

嚥下移行食

軟菜食の調理方法で作リ、フードプロセッサーや包丁で細かくします。

嚥下食Ⅲ

軟菜食の調理方法で作リ、ミキサーにかけてペースト状にします。

外来診療担当医一覧表

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

●内科

は専門外来、茶文字は非常勤医師

	月	火	水	木	金
午前	市川	中村	市川	交代制（第1・3週） 稲熊（第2・4週）	中村
午後					

●リハビリテーション科

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

●整形外科

	月	火	水	木	金
午前	尾藤 小島	町田	桐村（肩・肘）	小島（第2・4週） 棚橋（第1・3・5週） 長野	町田 桐村（肩・肘）

●スポーツ整形

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（第1・3・5週） （足の外科）

- ◆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。
- ◆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、スポーツ整形
予約問合せ先

053-471-8337(外来窓口)
受付時間/平日 14:00~16:30

高次脳機能障害・自動車運転外来、嚥下音声
外来予約問合せ先

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

家族介護教室
(リハビリ講座)

リハビリを受けている患者さんやご家族を対象に、当院スタッフが介助法の実技指導や利用制度について講義します！

日時	10月19日(土) 13:30～14:30
内容	脳卒中という病気を知ろう／食事と薬の関係について
担当	医師、薬剤師、管理栄養士
場所	浜松市リハビリテーション病院 大会議室
問合せ先	053-471-8332 (リハビリテーション部受付)

お知らせ

第23回スポーツ医学
センター講習会

サッカー医学

～指導者の方を知っていただきたいこと～

講師	聖隷浜松病院 スポーツ整形外科部長 船越雄誠医師 浜松リハビリテーション病院 理学療法士
日時	10月12日(土) 14:30～16:30
場所	浜松市リハビリテーション病院 第1リハビリテーション室
対象	サッカー指導者、保護者(定員40名)
申込	メールまたはFAXで参加申込書を送信ください。 ◎アドレス rh-sports.center@sis.seirei.or.jp ◎FAX 053-474-8819

浜リハ祭2019開催『つなぐ～世代 地域 未来』

当院の取り組みを体験や展示をとおして学べ、子どもから大人までが楽しめるイベントをたくさん用意しております。ご家族、友人でお誘い合わせの上、ぜひお越しください！



日時	10月26日(土) 14:00～16:30
場所	浜松市リハビリテーション病院 1階フロア

写真コンクール作品募集中

今年のテーマは、『花・動物・雲』、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。

募集締切	10月16日(月)
問合せ先	浜松市リハビリテーション病院 医療情報管理課 西山

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
- ◎16番のりば 和合西山線
- どちらも「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

