

浜りだより

2016
12
No.103



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



「より良い睡眠をとっていますか？」

- ・日常生活動作シリーズ知っておきたい自具③
- ・栄養だより はくさい★白菜のクリーム煮★

第8回 浜り八祭を開催しました！



秋晴れの下、11月5日に第8回 浜り八祭を開催し、患者さんとそのご家族、近隣にお住まいの方を合わせ、300名以上にご来場いただきました。コンサートやいきいき体操に加え体験型のイベントを増やし、「出世大名 家康くん」もお招きしたことで、子どもから大人まで楽しんでいただくことができました。



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



より良い睡眠をとっていますか？

おくむら ちか
薬剤室 奥村 知香

日本では、5人に1人が「不眠症」だと言われています。睡眠がとれないことによって、昼間に眠気が出て集中力がなくなったり、体のだるさが残ったりと体調不良をもたらします。毎日同じように過ごしているつもりでも、運動量や疲れ度合い、また睡眠時間も異なります。良く眠れる日もあればあまり眠れない日もあるでしょう。「眠れない」状態が1週間以上続くようであれば適切な対応が必要です。



今回は、よりよい睡眠をとるための豆知識を紹介させていただきます。

■不眠症のタイプ

- 入眠困難型** 布団に入っても1時間以上眠れない。
- 中途覚醒型** 眠りについては夜中に何度も目が覚める。
- 早朝覚醒型** 起きようとする時間の2時間以上前に目が覚めてその後は眠れない。
- 熟眠障害型** 眠ってはいるものの熟睡感がない。

<p>なかなか寝つけない(入眠障害)</p>	<p>夜中に目が覚める(中途覚醒)</p>
<p>朝早く目が覚める(早朝覚醒)</p>	<p>ぐっすり眠った気がしない(熟眠障害)</p>

■睡眠薬について

- 睡眠薬は効き目が続く時間によって種類が分かれています。
- ・用法用量を守りましょう。急にやめるなど誤った飲み方をすると不眠がひどくなる場合があります。
 - ・人によって効く薬は異なります。処方された薬を他人に譲るのはやめましょう。
 - ・睡眠薬は、頭も体もリラックスした状態のときによく効きます。床に就く直前に飲みましょう。眠くなる前でも薬は少しずつ効いてきます。飲んでからの歩行などは転倒に繋がる可能性があります。
 - ・眠れないときだけ飲む場合(不眠時)は、午前2時前を目安に飲みましょう。遅い時間の内服は翌朝の眠気やだるさを引き起こします。

■よい眠りのために

- ・毎日同じ時刻に毎日起床する。
- ・就寝前4時間のカフェインなど刺激物の摂取を控える。
- ・深い睡眠を妨げる寝酒はしない。
- ・軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香りなど自分に合ったリラクセス法を見つける。
- ・就寝前に軽い運動やストレッチを行う。
- ・昼寝をするなら15時前の20~30分。
- ・目が覚めたら日光を取り入れる。



よい睡眠を得るために、睡眠薬を飲む以外にも是非これらのことを実践してみましょう。

何かご不明な点がございましたら、院内薬剤師までお気軽にお声かけください。

日常生活動作シリーズ 知っておきたい自助具③

浴室環境

輪タオル



タオルが輪の形になっており、麻痺があっても背中を洗いやすくなっています



①麻痺のない手でタオルを頭からかぶる

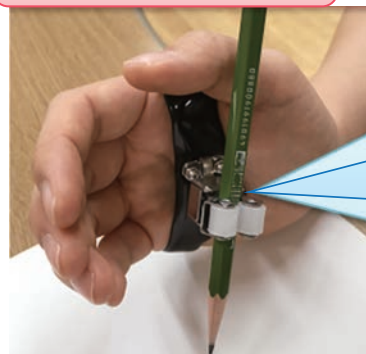


②麻痺のない手で、タオルを短く握り【写真の赤丸】肩や背中を擦ります



作業療法士 垂下直樹 たれした なおき
さくらいちかこ
櫻井智佳子

万能カフ&片手用皿



握れない方でも装着する事で物品操作が可能になります

鉛筆・スプーン以外でも歯ブラシやくしにも使用できます。



縁の高さが変わっており、片手で食べる方でもすくいやすくなっています。

※今回は主な自助具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。同じ物品でも個人によっ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下さい！

☆はくさい☆

白菜のほとんどは水分の為、決して栄養価は高くありません。しかし、同量の他の野菜と比較すると、ビタミンC、カリウム、カルシウムを多く含みます。白菜は、幅広い料理に活用でき、一度に多くの量を食べる事ができる為、効率よく栄養補給ができます。ローカロリーな食材なので、カロリーが気になる方にもお勧めです。また、白菜に含まれるイソチオシアネートは、消化を助ける効果や血栓ができるのを防ぐ効果があると言われています。



簡単レシピ 白菜のクリーム煮

材 料 (4人分)



- 白菜 1/4個
- 人参 1本
- 豚バラ小間肉 200g
- しめじ 1パック(100g)
- コンソメ 1個
- 薄力粉 大さじ3
- 豆乳 500ml(調整豆乳でも可)
- 塩 少々
- 胡椒 少々

【作り方】

- ① 人参はいちょう切り、白菜、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに豚小間を入れ炒め、火が通ったら、野菜を入れ炒める。
- ③ 薄力粉を加えて食材となじむまで炒める。
- ④ 豆乳を入れ加熱し、コンソメを加えて煮る。
- ⑤ 塩、コショウで味を調え出来上がり。



軟 菜 食…豚小間を豚挽肉に変える。

移 行 食…軟菜食を包丁、フードプロセッサー等で細かく刻む。とろみが不足していれば、増粘剤を入れ、とろみを付ける。

嚥下食Ⅲ…軟菜食をミキサーにかけ、ペースト状にする。必要に応じて、増粘剤を入れ、硬さを調整する。

【1人分あたりの栄養価】 エネルギー 323kcal、たんぱく質 11.85g、脂質 20.4g、炭水化物 22.0g、ビタミンC 16.25mg、カリウム 585.3mg、カルシウム 68.75mg、塩分 1.1g

やまもと さあや
シダックスフードサービス株式会社 調理師 山本 紗綾

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 (第2・4週)	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	滝 (第1・3・5週) (足の外科)

お知らせ

年末年始休診のご案内

【休 診】2016年12月29日(木)～2017年1月3日(火)

♪ キャロリングのお知らせ♪

今年も「浜リハ聖歌隊」によるキャロリングを下記の通り予定しています。ささやかですがクリスマスの雰囲気をお楽しみ下さい。

12月20日(火) 17:15～(順次各病棟をまわります)

曲名：ジングルベル・ホワイトクリスマスなど全9曲



♪ Xmasミニコンサート♪ ～歌と演奏～

日 時：2016年12月24日(土) 14:00～

場 所：総合受付前 クリスマスツリー付近



👑 第5回 浜リハ写真コンクール結果発表

第5回 写真コンクール、今回のテーマ「スポーツ」と「自由作品」では秀作が多数集まり、ご応募いただいた皆さまに心より感謝申し上げます。受賞された皆さま、おめでとうございます。

最優秀賞(院長賞) ペンネーム かかしさん

総看護部長賞 鈴木正幸さん

事務長賞 山崎純さん

出世大名家康くん賞 植田正史さん

春田琴美さん

与作さん

諒子の父さん

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

