

ホームページのご案内



病院の詳細な内容は、ホームページでご覧いただけます。
ぜひご参照くださいませ。

赤羽リハビリテーション病院

<http://www.akabane-rh.jp>

! 公共交通機関等利用のお願い

当院は来院の皆様全員に提供できる駐車スペースを十分に持ち合わせておりません。誠に申し訳ございませんが、公共交通機関・タクシー等のご利用をお願い致します。また、お車で越しの際は指定駐車場をご利用いただき、路上駐車などされない様お願い致します。何卒、ご理解とご協力の程よろしく願いいたします。

▶ 徒歩ルート

本蓮沼駅 A1・A3 出口を出て西が丘サッカー場方面に徒歩で直進約 6 分

▶ バス(国際興業バス)ルート

赤羽駅西口 4 番乗り場「池袋」行・「日大病院」行・「大和町」行に乗り→「HPSC 北門」下車 徒歩約 3 分



一般社団法人 巨樹の会

赤羽リハビリテーション病院

〒115-0055 東京都北区赤羽西6丁目37番12号 TEL : 03-5993-5777 / FAX : 03-5993-5778
E-mail : info@akabane-rh.jp

季刊誌

vol. 33

2022. 2

Contents

新年のご挨拶	P1
リハビリ機器紹介(SECA) 症例検討会	P2
クリスマス会	P3
自宅でできる3分体操	P4
行事食	P5
My Favorite	P6

季刊誌 はばたき

vol. 33

2022. 2

<http://akabane-rh.jp/>

羽
はばたき
た



一般社団法人 巨樹の会

赤羽リハビリテーション病院



新年のご挨拶

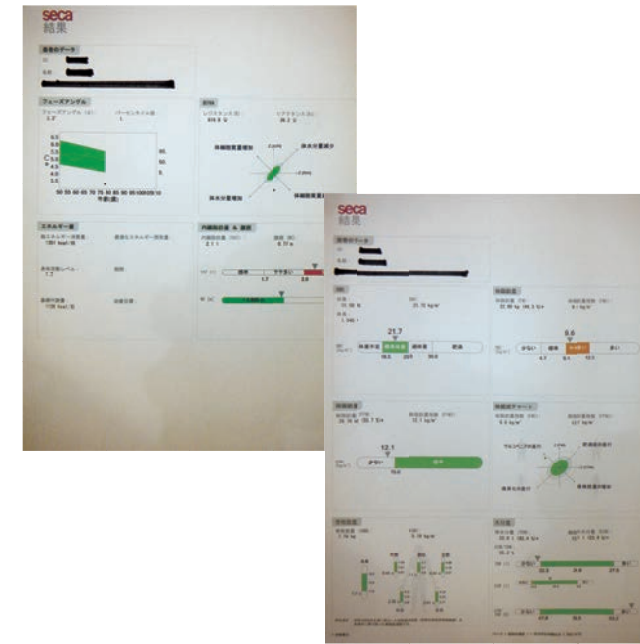
明けましておめでとうございます

コロナ禍の中、当院も開院 10 年目を迎えることができましたのも偏に皆様のご厚情の賜物と、深く感謝しております。

去年は社会全般が感染症で深く傷つく中で、医療も大きな負担を強いられてまいりました。リハビリテーション医療も例外ではなく、リハビリへの直接の影響だけではなく、患者さま方には面会や外泊の制限、面談や退院支援への制約など多くのご負担をお掛けしました。

こうした状況であればこそ、患者さまの 1 日も早い家庭・社会復帰と新たな人生の創造を目指して、スタッフ一同さらに努力してまいります。赤羽リハビリテーション病院を引き続きご支援いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

赤羽リハビリテーション病院 院長 杉田 之宏



SECA についての紹介

当院では新たに「SECA(セカ)」という体内の筋肉量や水分量、脂肪量を測定できる機器を導入いたしました。

これにより患者さまの栄養状態の把握や筋力強化練習の効果の数値化が可能となり、より個別性の高い練習の提供に繋げることができます。

リハビリ機器 (SECA) 紹介

症例検討会

患者さまの退院に向けて症例検討会を実施しました。

入院生活では、多くの職員が関わらせていただいています。

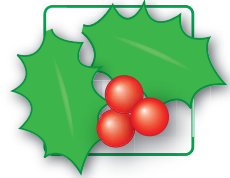
症例検討会では、看護師やリハビリスタッフ、ソーシャルワーカー、ケアワーカーなど職種を超えて活発な意見交換が行われ、患者さまの退院に向けて非常によい話し合いができました。

退院への支援は 1 人 1 人違うため、ご本人、ご家族に合わせた退院支援やご提案を行えるように当院ではチーム医療を意識して関わらせていただいております。





クリスマス会



2021年12月23日24日と2日間に分けてクリスマス会を行いました。

感染対策として、午前の部、午後の部と内容を変えて行いました。

スタッフの出し物はハンドベルでの演奏、当院医師によるクラリネットの演奏を行い、患者さまもおおいに楽しんでいただけたかと思えます。

このような社会情勢で、イベントも少なくなっている中で季節の行事を行えないことも増えていますが、入院中も季節感を感じていただけるように感染対策を実施しながら可能な範囲でイベントを行えるようにしていければと考えています。



自宅でできる3分体操

寒い季節、外にでる機会も減っていることかと思えます。ぜひ、自宅で体操を行い体力を落とさずに春に向けて準備をしましょう!!

腕の体操



1 腕を膝の上に置きましょう。

3 腕を外に広げながら、膝の上まで戻しましょう。

2 腕を上にあげていきましょう。肩が痛む方は痛みのない範囲で動かしましょう。

腕を大きく動かすことで肩甲骨も動き、猫背予防になります。背筋を伸ばして行いましょう。

①～③を10回。ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。

足の体操①

足首を動かすことで、歩いている時のつまずきの予防になります。ゆっくりと大きく動かしてください。

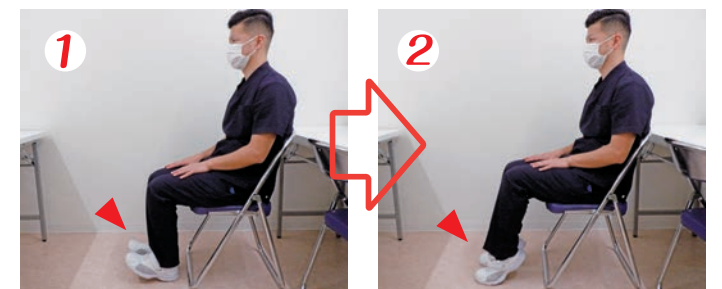


1 椅子に座り、膝を伸ばしましょう。

2 膝をのばしたまま足首を上下に動かします。

足の体操②

膝を伸ばすことが難しい方は、膝を曲げたまま行ってください。



1 つま先を上にあげます。

2 踵を上にあげます。

10回1セットで休憩を入れながら2セット行いましょう。

行事食

季節を感じられるよう月一回、行事食の提供を行っています。



- ご飯
- 清まし汁
- すき焼き
- 温玉
- 塩昆布和え
- さつま芋ようかん

11月



- バターライス
- 南瓜のポタージュ
- ミートローフデミグラスソースかけ
- サラダ
- クリスマスケーキ

12月



- 赤飯
- 清まし汁
- おせち盛り合わせ
- ぶりの照り焼き
- 紅白なます
- 水まんじゅう

1月

my favorite

私のお気に入り



看護師
西 彩美

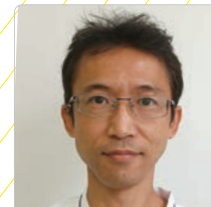
わたしのmy favoriteは家で飼っている猫です。サイベリアンという長毛種で名前はノアという男の子です。壁で爪を研いだり寝ている時に噛みついてきたりなど、いたずらをされてしまうこともありますがゴロゴロいいながら撫でてよ〜とすりすりされると全部許してしまうくらいかわいいです。

現在生後半年の子猫ですがすでに体重が4kgを超えています。サイベリアンのオス猫は体重が8kgから10kgになることもあるみたいなのでこれからの成長が楽しみです。



看護師
蘇 白鶴

my favorite is音楽を聴くことと歌うことです。音楽は人を励まし、勇気づけ、癒す力があります。子供の頃から音楽が好きで、テレビやテープで音楽を聴いて歌を覚えました。歌を歌うことが好きなので、小学校から大学まで発表会等で歌うこともありました。スマホにはカラオケアプリをダウンロードして、気が向いたら歌います。仕事関係で初めて年配の方から昔の歌を教わりました。例えば「故郷」は曲も歌詞も日本らしい美しさに溢れていて、涙が出ました。国境も年齢も問わず感動できることは音楽の魅力だと思います。年を重ねても歌えることは幸せです。



栄養科
高橋 亮博

大学時代に学んだ「おせち料理」の技能がお気に入りと言えます。伊達巻・お煮しめ・煮豆・酢だこ・なます、他にも作ります。買い出しから仕込み・調理して、ほぼ1日でなくなってしまう。塩分も少なめに作っているので、家族だけでなく、親戚にも好評です。年末の風物詩として、これからも毎年作っていこうと思います。



看護補助者
阿部 汐華

私のmy favoriteは温泉に入ることです。私の地元は近くに温泉がたくさんあり、幼いころからよく行っていたため温泉が大好きです。地元には、毎週のように温泉巡りをしていました。湯に浸かりながら友達と語る時間が最高です。上がった後はビンの牛乳を飲むのが決まりです。温泉に入った次の日は疲れが取れ肌の状態もとても良くなります。いい効果がたくさんありお気に入りです。今は遠くに行けませんがコロナが治ったら温泉巡りをしたいです。

