


 つながるチカラ  
 学校法人  
 巨樹の会

未来の健康を  
 守るのは、  
 私だ。

看護学科  
 SCHOOL OF NURSING  
 理学療法学科  
 REHABILITATION / PHYSICAL THERAPY  
 作業療法学科  
 REHABILITATION / OCCUPATIONAL THERAPY


 健康な未来を  
 令和健康科学大学  
 REIWA HEALTH SCIENCES UNIVERSITY  
 〒811-0213 福岡市東区和白丘2丁目1番12号  
 TEL 092-607-6701 (代表) FAX 092-607-6740  
 HP: <https://www.rhs-u.ac.jp/>  
 入試・広報 専用 TEL 0800-888-0053




 一般社団法人  
 巨樹の会

2022年9月1日宇都宮市今泉へと新築移転し、  
 第2宇都宮リハビリテーション病院から  
 「新宇都宮リハビリテーション病院」  
 として生まれ変わります。

2022年9月1日開院


 一般社団法人 巨樹の会  
 新宇都宮リハビリテーション病院  
 〒321-0941 栃木県宇都宮市東今泉2丁目5番31号  
 電話番号: 028-666-4880 (病院代表)

## 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お願い致します。

### 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」行に乗車→「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](mailto:info@akabane-rh.jp)

## 季刊誌

vol. 35

2022. 8

### Contents

パンフレット紹介	P1
書籍紹介	P2
リハビリテーション病院の一日 リハビリテーション職のご紹介	P3
熱中症予防をしていきましょう!	P4
行事食	P5
My Favorite	P6

季刊誌 はばたき

vol. 35

2022. 8

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

羽  
はばたき



石川県能登 (職員撮影)


 一般社団法人 巨樹の会  
**赤羽リハビリテーション病院**



# パンフレット紹介



7月より当院のパンフレットが新しくなりました。

病院の設備やリハビリテーションの一部、入院中から退院までのご支援の流れなどをご紹介させて頂いています。

是非、一度目を通して頂ければと思います。



# 書籍紹介

～回復期リハビリテーションで「困った!」ときの臨床ノート～

回復期病院で勤務されている方であれば一度は患者さまの血圧、脈拍の数値が高い、または低いことで運動負荷やリハビリの内容に「困った」ことがあるのではないのでしょうか。

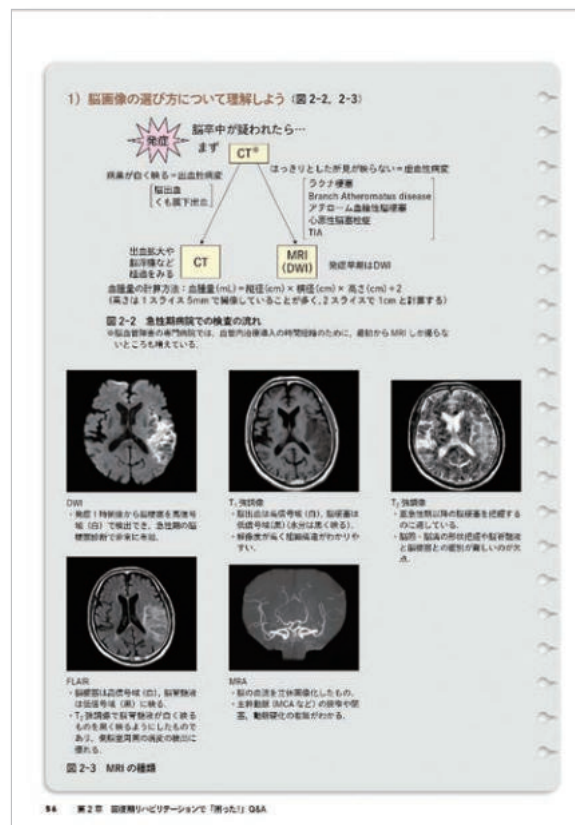
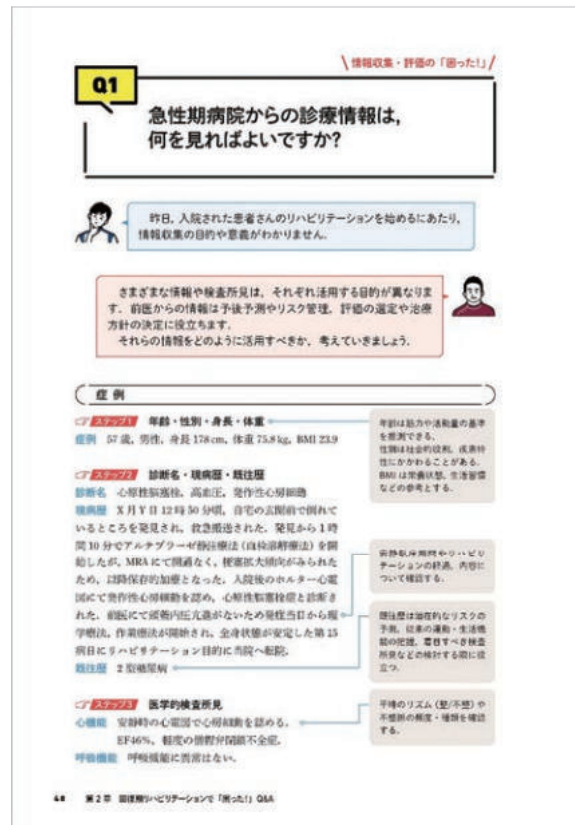
本書は順天堂大学病院の先生や理学療法士の方が監修のもと、当院のスタッフが実際にリハビリを行った際に血圧、脈拍の数値や肺や心臓の画像所見で困難だと感じた症例をもとに、Q & A 方式でその疑問に回答をしております。具体的には症例把握の「型」として、7つのステップをルーティンに行うことを推奨しています。

若いセラピストでこれからのリハビリに不安を感じている方、今までのリハビリで内部疾患の知識不足から困った経験がある方は、是非とも本書を手にとって読んで頂ければと思います。



今回、本の執筆という初めての経験をさせていただきました。執筆をしている最中はなかなか実感が湧かず探り探りで文章を書いていました。しかし、徐々に本の形に近づいていく事で、少しずつ現実味が出てきました。完成後、出版された本を手に取り中身を読んでみると、達成感と少しの感動を覚えました。新人セラピスト～若手セラピストを対象とした本になっています。是非、一度手に取り読んで頂ければ幸いです。

理学療法士 古川和樹





## リハビリテーション病院の一日

リハビリテーション病院での生活をご紹介します。

7:00～ リハビリ着に着替え

8:00 朝食

8:45～  
12:00 午前中のリハビリ ※1

12:00 昼食

13:00～  
16:40 午後のリハビリ ※1

16:40～ パジャマに着替え

18:00 夕食

21:00 消灯

### リハビリ着



男性



女性



ズボン

### パジャマ



一般男性上衣



一般女性上衣



一般用ズボン

※1:リハビリテーションは、1日最大3時間行わせていただいています。午前、午後のリハビリの時間に振り分けをして実施をさせていただきます。

入浴は、週に3回各病棟の浴室にて行っています。  
基本的に男性が月・水・金。女性が火・木・土になっています。

## リハビリテーション職のご紹介

**PT** 理学療法士



起きる・歩くなどの動きが不自由な患者さまに運動や電気刺激などの手段を用いて運動機能・日常生活動作の改善から生活の質の向上を目指します。

**OT** 作業療法士



生活全般にかかわる活動を支援します。身体の動きの練習からトイレ・食事・入浴などの生活動作、家事動作や趣味・仕事復帰・車の運転など「その人らしい生活の再獲得」を一緒に目指します。

**ST** 言語聴覚士



生活する上で欠かすことのできない「コミュニケーション」「食べること」「考えること」が病気や事故などで難しくなった患者さま一人一人に合わせたリハビリをします。

## 熱中症対策をしていきましょう！

今年も暑い夏が予想されます。近年、「熱中症」という言葉がよくニュースで取り上げられています。夏を前にしっかりと熱中症を理解して、予防していきましょう。



熱中症とは、体温上昇により、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、さまざまな症状を起こす病気です。「主な症状」体温の上昇、めまい、けいれん、頭痛など。

### 熱中症の対策

1

#### こまめに水分を取りましょう。

のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給していきましょう。水やスポーツドリンクがおすすめです。コーヒーやお茶では、利尿作用があるカフェインが含まれており、水分が排出されてしまう為、熱中症対策には適していません。

- おすすめ飲み物：水やスポーツドリンク
- 適さない飲み物：コーヒーやお茶



2

#### 涼しい服装を心がけて、外に出る際は日傘や帽子を着用しましょう。

汗を吸ってくれる「吸水性」と、吸った汗を素早く乾かす「速乾性」が優れた素材がおすすめです。

- おすすめ素材：綿、麻、ポリエステル



3

#### シャワーやタオルで身体を冷やしましょう。

特に首の両脇、脇の下、足の付け根を冷やすことで皮膚を通して静脈血を冷やし、体内を冷やすことができます。

- 冷やす場所：首の両脇、脇の下、足の付け根

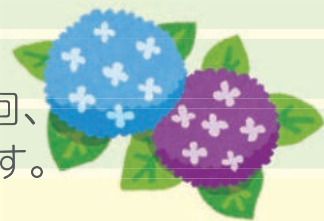


その他にも、さまざまな熱中症対策はありますが、今年の夏も熱中症に注意しながら、健康に過ごしていきましょう！



# 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。



## ◆ 5 月行事食献立

- 新生姜ごはん
- 新キャベツの味噌汁
- おろしハンバーグ
- ミモザサラダ
- 抹茶のロールケーキ

5月



## ◆ 6 月行事食献立

- あなごちらし
- 茄子の揚げ出し
- もずく酢
- 紫陽花ゼリー

6月



## ◆ 7 月行事食献立

- 冷やし中華
- 点心盛り合わせ
- フルーツ杏仁豆腐

7月

# my favorite

私のお気に入り

私のMy Favoriteはベランピングです。

コロナ禍でなかなか飲みに行けない世の中ですが、自宅のベランダでお酒を飲むことにハマっています。上司に教えてもらったIKEAのテーブルも買いに行きました。こんな過ごし方はいかがですか?いつか落ち着いたら皆でキャンプをしたいですね。(準備は整ってますよ!)

ケアワーカー Y.T



私の趣味はサイクリングをすることです。

学生時代から自転車を使って出かけることが好きだったのですが、今現在は仕事帰りにいつもの帰り道から少し足をのばしてサイクリングをしながら帰宅することが多いです。

自分の走ったことのない道を探していくことで、気になる店やリラックスできるような空間を見つけられ、頭の中で地図を作っていく知っている道に出た時は難しいパズルを解いた感動を覚える日もあります。

走った日は睡眠もとれて頭もスッキリするのでリフレッシュも兼ねて今後も継続しておこなっていこうと思います。

理学療法士 Y.S



私のMy Favoriteは3年ほど前から始めた燻製になります。元々、1年に一回は何かしらの新しい事に取り組みたいと考えていて、好きだった燻製を家でもできないかと考え、始めてみました。最初は思う様に香りがつかなかったり、中まで十分に火が通らなかったり、脂が燃えて肉を焦がしたり、チーズが溶けてなくなったりと思う様にできず悪戦苦闘していましたが、現在ではやっと自分の思うように仕上げる事が出来るようになってきました。機会があれば皆さんもぜひチャレンジしてみてください。お酒と非常に合い美味しいですよ。

看護師 Y.K



わたしのMy Favoriteは「モーニング娘。」です。

モーニング娘。と聞くと、まだ活動していたの?と思う方もいるかもしれませんが13人(5月現在)で活動しています。

彼女たちの魅力を1つあげると歌だと思います。

最初聞いた時は、不思議な歌詞だと思う事もありますが高い歌唱力と頭に残る曲調がマッチしていて、繰り返し聞いていくうちにどんどんハマってしまいます。LOVEマシンを思い出してもらえると皆さんの頭の中にも不思議な歌詞に合わせて曲が流れてくると思います。

今はなかなかコンサートに行けませんが、落ち着いたらまた行きたいです。

ソーシャルワーカー S.M

