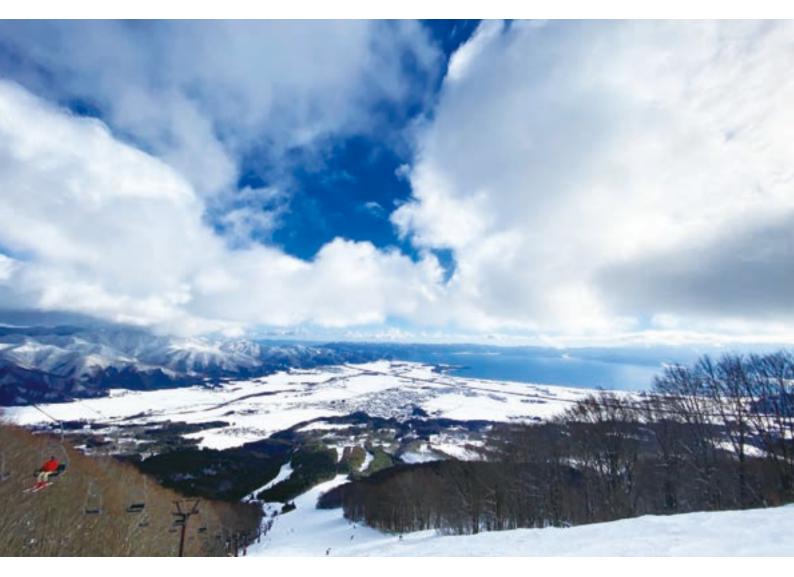
# 季刊誌 vol. 45

### Contents

ヒートショックについてP1院内旅行P2令和6年度 忘年会P3石井先生 勉強会P4むすびプロジェクト<br/>パンフレット完成P5行事食P6





# ヒートショック について

血圧の急激な変化により、心筋梗塞や脳卒中などを発症する ことをさします。

夏場に比べて冬場で多く発生しています。

温度差の急激な変化が最も大きな要因として言われています。

# ヒートショックの起こりやすい状況

●入浴時

● 夜間のトイレ

# 発生のメカニズム

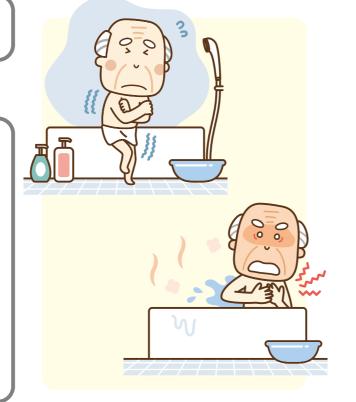
#### 寒い所

血管の急激な収縮で血圧が上がります。

#### 温かい所

血管が広がるため血圧が下がります。

●血圧の上昇と低下が短時間に繰り返され ることで、ヒートショックが発生しやすく なるといわれています。また、高血圧や高 齢の方、生活習慣病の方がヒートショック になりやすい傾向にあります。



# 今回は入浴時の注意点についてお伝えします。

- 入浴前後に水分補給をしましょう。
- 食事後すぐに入浴をしない。できれば1時間程度空けましょう。
- 脱衣所や浴室は暖房器具などを使って十分温めましょう。 ※暖房器具がない場合は浴槽の蓋をあけておく、シャワーなどを使って浴室を温めてから 入りましょう。
- お湯の温度を38~40℃程度までにしましょう。
- 長湯をしないようにしましょう。
- 家族の入浴時に声掛けをしましょう。



まだまだ寒い日が続くので、ヒートショックに十分注意して安全に入浴しましょう!





# 台湾旅行 ―元祖でぶやin 台湾―









今年度も院内旅行が開催されました!今年も高級レストランでの食事や 1泊の温泉旅行など、様々なプランが用意されており、少し豪華な時間をス タッフ同士で過ごすことができました。

私は今回、コロナ後初の海外旅行in台湾に行ってきました。5年ぶりの海 外への院内旅行ということで言葉の壁や入国できるかに緊張と不安を抱 いていました。案の定、入国審査に時間がかかり、ツアーの方を待たすこと となってしまいました。旅行の始まりはどうなることかと思いましたが、3日 間晴天の中で日本とは違う街並みや観光地を巡ることができとても有意 義な時となりました。













年が明け一段と寒くなってきましたね。昨年 12 月には毎年恒例大忘年会を行ってきました!!!

この忘年会には、個性あふれた余興が必須、今年は有志で募りましたが3チームが出場し、5階リハビリメンバーが優勝を勝ち取りました!!! このリーダーは3連覇中だとか…!(^^)!

その他にも豪華な景品が当たる大抽選会など、スタッフ一同で 大盛り上がりでした!

来年も余興優勝できるように頑張ります('◇')

# 



2024年11月29日に国際医療福祉大学大学院の石井慎一郎教授をお招きし、「脳卒中患者の歩行障害に対するバイオメカセラピー」として講演・実技研修会を行っていただきました。

講演内容も評価の仕方や実際の実技を通して多くのことを 学ぶことができました。また、どれも明日から患者さまの評価 やアプローチに繋がる内容が多く有意義な研修会となりま した。

次回は1月にも講演をしていただく予定になっており、学んだことを患者さまに活かせるようにスタッフ間でも復習をしていきたいといった声も多く聞かれました。





# むすびくプロジェクト

「むすびプロジェクト」は当グループのリハビリ病院を退院された患者さまが、 その人らしく生きいきと生活していただけるよう、支援するための取り組みです。 今回はその取り組みのひとつをご紹介いたします。

# 復職・就労支援 代表コーディネーター意見交換会

2024年7月2日、東京品川病院にて、復職・就労支援代表コーディネー ター意見交換会を開催しました。

関東カマチグループの16病院より、リハビリスタッフ・医療ソーシャル ワーカー・看護師の代表者が集い、グループワークを通し意見交換を行 いました。グループワークでは、現在使用している評価ツールの見直しと 今後の活用について、事業所との連携や各部署の取り組みについて、病 院や職種を越え活発な意見交換が行われました。

月に一度の復職・就労支援会議では、ZOOMを通しての顔合わせです が、対面で交流する初めての機会となりました。コーディネーター同士 の顔の見える関係づくりのきっかけとなり、今後の具体的な活動を見出 すことができた、とても有意義な会となりました。



# 当院のパンフレットを リニューアルしました!

チーム医療を担うスペシャリスト達の紹介、リハビリの内容、退院に向けた支援 など、様々な内容を掲載しています。こちらは、ホームページ上で閲覧が出来 ますので、是非ご覧ください!







# **行事食の提供を行っています。**





# ▶ 11 月行事食献立

•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





# ◆ 12 月行事食献立

•ご飯

南瓜のポタージュ

•サラダ

•クリスマスケーキ

ミートローフ デミグラスソースかけ





# ◆ 1 月行事食献立

•赤飯

•清まし汁

ぶりの照り焼き紅白なます

•伊達巻

•紅福寿

•黒豆











# 学校法人巨樹の会 令和健康科学大学

〒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/







社会医療法人社団 埼玉巨樹の会 6 所沢美原総合病院

〒359-0045 埼玉県所沢市美原町2-2934-3 TEL:04-2997-8199

■ 所沢美原総合病院HP https://tmgh.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、お車でお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」行に乗車→「HPSC 北門」下車 徒歩約3分





医療法人社団 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

E-mail: info@akabane-rh.jp

TEL: 03-5993-5777 FAX: 03-5993-5778





