



令和健康科学大学

2022年4月 福岡キャンパス開学



福岡和白病院

国道495号線

JR鹿児島本線

看護学部 80人
看護学科/80人

リハビリテーション学部 140人
理学療法学科/80人 作業療法学科/60人

学校法人巨樹の会 (大学設置準備室)
092-687-8700
〒811-0213 福岡市東区和白丘2-1-12



ごたんだ 四季だより

VOL. 21

2022 春号

一般社団法人 巨樹の会 五反田リハビリテーション病院 広報誌

春号

2022
VOL. 21

Contents [目次]

・入職式について	2P
・梅仕事のススメ	3P
・看護部だより	4P
・リハビリテーション科だより	4P
・栄養科通信	5P
・薬剤科通信	5P
・室内でできる運動について	6P
・感染予防対策トピックス	7P
・医療連携室だより	7P
・令和健康科学大学紹介	8P
・アクセス	8P

ごたんだ

四季だより

四季だより

春号
2022
VOL. 21

令和4年4月



- 五反田駅 (JR山手線、都営地下鉄浅草線、東急池上線) 徒歩8分
- 大崎駅 (JR山手線、埼京線、りんかい線) 徒歩12分
- 大崎広小路駅 (東急池上線) 徒歩3分

一般社団法人 巨樹の会
五反田リハビリテーション病院

広報委員会
〒141-0031
東京都品川区西五反田8丁目8-20
TEL 03-3779-8820
FAX 03-3779-8823

企画・発行所：一般社団法人 巨樹の会 五反田リハビリテーション病院 広報委員会

一般社団法人 巨樹の会
五反田リハビリテーション病院

八王子 桜

入職式について



令和4年4月1日、TOCビルにて2022年度入職式を行わせていただきました。

当院では39名を迎え入れることができました。

新たな仲間とともに五反田リハビリテーション病院をさらに盛り上げていきたいと思えます。



梅仕事のススメ



暖かくなってくると、毎年私はある準備を始める。それは「梅仕事」だ。まずは来る梅雨時期に向けて、梅農家さんで青梅の取り寄せ予約をする。始めた頃は近所のスーパーマーケット等で青梅を購入していたが、毎年漬ける量が増えてしまい、そのうち直接農家さんから取り寄せることにしたのだ。

最近では5kgほどの青梅で梅酒と梅シロップを漬けるのがすっかり我が家の習慣になっている。梅酒は飲み頃まで時間がかかるが、梅シロップは早ければ二週間程度もあれば飲めるようになる。夏場によく冷やした炭酸水で割る梅シロップは格別だ。ここではシンプルな梅シロップと、私が好きな茶梅シロップの作り方を紹介したいと思う。

まずは下準備だ。農家さんから届いた梅を一晩水にさらし、アクを抜く。そしてヘタを竹串等で丁寧に取り除く。このときに梅を傷つけないように気をつけたい。ヘタを取り除き梅をよく乾かしたら、いよいよ漬けていく。



梅を漬ける容器は予めしっかり消毒しておく。大きな保存瓶は煮沸消毒しにくいので、私はもっぱらアルコール消毒している。基本の梅シロップの作り方は本当にシンプルだ。青梅と砂糖を1:1で交互に瓶に入れていく、ただそれだけ。砂糖は一般的には氷砂糖だが、グラニュー糖や黒糖等好みのものに替えてもいい。あとは浸透圧でじわじわと水分があがってくるので、毎日ごろごろと瓶を転がして馴染ませていく。保存するときには梅を取り出して、沸騰しない程度に一度火を入れたものを消毒した容器に移す。

茶梅シロップは少し手間がかかる。まずは青梅と塩(青梅に対して8%)を瓶に入れる。シロップ同様に水分があがってくるのでごろごろと馴染ませていく。一週間程漬けたら水分を切って、次は砂糖(青梅に対して50%)に漬けていく。また水分があがって全体に馴染んできたなら茶葉(青梅に対して3%くらい)を追加する。このときに入れる茶葉は烏龍茶やほうじ茶、紅茶等好みのものでいい。私は烏龍茶が茉莉花茶を使うことが多い。保存方法は梅シロップと同様だ。茶梅シロップは一度塩漬けにした梅を砂糖と茶葉で漬けているので、甘じょっぱいシロップになる。これが真夏の暑い頃にとても美味しい。また茶葉と一緒に漬けることですっきりとした味わいになる。

茶梅シロップを漬けるときの副産物が、塩漬けした際に出てくる水分だ。砂糖で漬ける前に切ってしまうこの水分は白梅酢と呼ばれるもので、これも色々使える調味料になるので捨てずにとっておくことをお勧めしたい。我が家ではそうめんを食べる際にめんつゆに刻んだ大葉と白梅酢を加えたり、浅漬の調味液に加えたりしている。

皆さんも興味があったら是非、季節ごとにフルーツシロップや果実酒を漬けてみてはいかがでしょうか。

医療連携室 松澤



看護部だより



残寒の日々、ひたすら春の訪れを待ち焦がれ、梅の開花の便りがとどく季節となりましたが、コロナ感染症予防のため、できる限り外出を控える日々が続いております。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

2月3日は節分、そして恵方巻。恵方という方角には、歳徳神様がいらっしゃいます。歳徳神はその年の福を司る神様で、恵方に向かってことをおこなうと、あらゆる事が上手くいくと言い伝えられており、1年の災いを払い福を招くため、歳徳神様の方向を向き、恵方巻を食べる習慣ができたと言われています。

恵方は日本独自の天文や占いの1つである陰陽師によって決まります。今年の方角は北北西、1本の太巻きを切らずに食べることは、「縁をきらない」という意味が込められており、食べている間に会話すると「福が逃げる」とされています。

しかし、喋らずに1本の恵方巻を食べ終えるのは至難の業、そのため市販の物でなく会話せずに食べ切れるサイズの恵方巻を手作りして挑もうと思います。コロナ感染の終息と皆様が健やかに過ごされるようお祈りするばかりです。

看護部 松井



栄養科通信

厚労省減塩のポイント12か条

男性 11g、女性 9.3g これは平成30年に調査された日本人成人の平均塩分摂取量です。2020年厚労省発表の日本人の食事摂取基準においては、健康成人男女が当面目標とすべき1日の食塩摂取量は各々7.5g未満と6.5g未満とされています。日本食文化の中ではなかなか減塩というのは難しくも感じます。

塩分の過剰摂取は骨粗しょう症を助長、血圧を上昇させる、動脈硬化を進める要因になる場合もあります。WHOは成人の食塩摂取量を1日5g未満にすれば、血圧が低下し、脳卒中や心血管疾患などのリスクを下げることに繋がると報告しています。WHO加盟国は、2025年までに世界の人々の塩分摂取量を30%削減することに合意しています。国を挙げてどこぞか世界的に塩分摂取と健康について長く議論をされています。厚労省の減塩ポイント12か条と当院献立との関連もお示しします。少しずつ減塩取り入れてみませんか。

栄養科 西田

- 1 薄味に慣れる
(たしや旨味、焦げ目をうまく使おう)
- 2 漬物や汁物の料理に気をつける
(効果的に塩味を使う)
- 3 (食材の表面に振る塩)
- 4 かけて食べずに、つけて食べる
- 5 酸味
- 6 香辛料
- 7 香り
- 8 香ばし味
- 9 油を上手に使う
- 10 酒のつまみに注意する
- 11 練り食品、加工食品に気をつける
- 12 食べ過ぎをひかえよう

厚労省減塩のポイント12か条



リハビリテーション科だより



装具療法について

当院は、脳卒中により手足が不自由となった患者様に対してリハビリを行います。脳卒中のリハビリテーションに対するガイドラインで装具療法の重要性を報告されています。脳卒中は、損傷部位により身体機能の低下する部位が異なるため、当院では、各患者様に対応できるように、多種多様な装具を揃えています。これにより、適切な装具療法が行え、身体機能の向上を図ることができます。



患者様の中には、退院後に装具を必要とされる方がいます。当院では、『株式会社 日本義肢製作所』と提携しており、入院期間中に装具を作成し、日常生活への復帰を図ることができます。

リハビリテーション科 小林

薬剤科通信

薬のマメ知識



～服薬時の飲み物について～ ジュースや牛乳でくすりを飲んでもいいの？

冷たい飲み物と、あたたかい食べ物を一緒にとると、おなかの調子が悪くなったりすることがあります。これを食べ合わせ・飲み合わせと言います。

くすりにも相性の合わない食べ物や飲み物があり、一緒にとると薬がからだの中で力を出し切れなくなってしまうことがあるのです。

薬はジュースなどではなく、コップ1杯くらいの水かぬるま湯で飲むようにしましょう。

薬剤科 大内



室内でできる運動について

方向転換動作に対する運動

日常生活では、さまざまな場所へ歩行により移動します。その中で、方向転換はよく行われる動作です。方向転換は、高齢者が転倒する要因の一つとして、文献より報告されています。そこで、転倒を未然に防ぐために、方向転換動作に対する運動を行いましょ。

体を横へ捻る運動



- 立位で体を捻ります。
- 往復5回を5セット行いましょう。
- 腰痛や脚の関節痛がある方は、無理せず行いましょう。

斜め前へのステップ運動



- ステップする方向の物に掴まり行いましょう。
- 斜め前へステップを行いましょう。
- 脚の幅は、大きく出さず適度な幅で行いましょう。
- 各脚10回を3セット行いましょう。

リハビリテーション科 高橋

感染予防対策トピックス

こんにちは。今回は手洗い方法についてお話しします。手洗い方法には大きく2つにわかれており、目に見える汚れがあるかないかで使い分けの判断ができます。

目に見える汚れがある場合は、流水とハンドソープによる手洗いをを行い、目に見える汚れがない場合はアルコール消毒を行います。目に見えない細菌やウイルスは人の手を介して拡散していくことが多いので、家庭でできる効果的な「手洗いのポイント」を身につけて、細菌やウイルスをしっかり洗い流しましょう。

流水とハンドソープによる手洗いのポイント



まずはしっかりと石けん液を泡立てること。泡立てることで、手全体や手のしわなどに石けん液がいきわたります。そして洗い残しが多い指先や指の間、手の甲などもしっかりと洗いましょう。手洗いの時間は30秒以上をかけて行いましょう。

アルコール消毒による手洗いのポイント



消毒液を両手全体に行きわたる十分な量を使い、はじめに両手の指先にすりこみ、続いて手のひら、手の甲、親指とすりこんでいきます。消毒液が乾くまで全体にしっかりとすりこむように15秒以上かけて行いましょう。

ポイントをしっかりと押さえて、正しい手洗いをを行い、感染予防につなげましょう！

院内感染防止対策委員(看護部) 土肥



医療連携室だより

私たち医療連携室では、当院への入院相談から在宅・社会復帰の実現に向けて、各関係機関と密に連携をとり、患者様やご家族が抱えるご不安やお困りごとに対してよりよい解決への糸口を見出す支援をしています。

また、脳疾患治療後に復職を目指す方に、就労支援リハビリテーションプログラムを行っております。患者様を中心に、



医師、看護師、薬剤師、理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)、看護補助者、管理栄養士、医療ソーシャルワーカー(MSW)各職種がチームとなり、復職に向けた社会資源の提案等のお手伝いをしています。

在宅・社会復帰に向けてのご不安、介護保険制度や障がい者福祉制度等の各種制度など、お気軽にご相談ください。

医療連携室 一同

医療連携室

医療連携室の受付時間
9:00~16:30(月~土曜日)

入院相談 岡澤・三田・森本・澤田

病棟担当 小又・石塚・黒木・松澤・田口・菊地・宮田・中村・香川

☎ 03-3779-8826(直通)