



外来・通所リハビリセンターが全面リニューアル・稼働！

病院創立40周年を機にした当院のリハビリテーションセンターを始めとする院内改修工事がすすんでいます。その第一弾として行われていた外来・通所リハビリセンター工事が9月末で完了し、10月からは新しくなった機能訓練室でのリハビリテーションを提供させていただきます。コロナ禍において度々訓練場所の移動等ご迷惑をおかけしました外来リハビリについては、機能訓練スペースを拡大し、リハビリ外来診察室前に出入口、お入りいただいたところを受付場所として、今後も質の高いリハビリテーションの提供に努めさせていただきます。通所リハビリについてはB棟1階から、かつてご利用いただいていた外来検査室前を出入口として、全面改修しましたC棟1階に場所を戻してのデイケアを開始いたします。今日、通所リハビリテーションに求められます「科学的介護とアウトカム」に基づく介護リハビリテーションへの積極的な取り組みをすすめてまいります。外来と通所リハビリは機能訓練室を部分的に共有しますが、段階的にリハビリテーション機器の充実を図りつつ、共有するスペースと機器の活用による相乗効果を導き出していく計画です。

当院の改修工事はこの秋から核となる入院リハビリテーションセンターの拡張と全面改修工事に入ります。同時に建物の長寿命化を図るためのA棟及びB棟外壁改修工事、そして屋上リハビリテーションエリアの建設工事へと来年春まで続きます。ご協力よろしくお願いたします。

管理副院長 荒堀 光信



病棟からこんにちは⑪

★敬老の日 祝い御膳★

日ごと秋の気配が濃くなってきました。「敬老の日」でしたね。

子どものころは運動会の余韻間もなくやってくるビッグイベントで、近所のお年寄りを集めて小学校で鼓笛を披露したものです。最近では、そのような光景も稀になり、改めて人生の先輩への敬意を表する機会が減ったことは残念です。

当院では9/20昼食に「敬老の日 祝い御膳」が振舞われました。勿論、まだ「敬老」ではない年齢の方もおられますが、そこは日々のリハビリを労う意味で皆さんで美味しく召し上がっていただきました。

今年のメニューは、巻き寿司・握り寿司の盛り合わせ、鶏肉・がんも等の炊き合わせ、ほうれん草の胡麻和え、あさりのすまし汁です。



飲み込みに留意が必要な方には、ちらし寿司や雑炊にメニュー変更し、海苔巻きは噛み切りにくいため、薄焼き卵で対応。炊き合わせの生麩は季節の彩を取り入れた紅葉仕様に。栄養科からの心のこもったカードを添えて配膳されました。

病院の食事は一日の塩分量やカロリーが決められており、一般的に薄味になりがちです。そんな中、見栄えがするように、味が引き立つように考えられた一品一品に栄養士や調理師の患者様への思いが溢れています。

「あー、今日はご馳走やな」と目を細める患者様を眺めながら、「コロナ禍で外食もままならない中、お寿司は皆さんが喜んでくださるので少しでも美味しく召し上がっていただきたいんです」と管理栄養士は、同じように目を細めて話していました。

敬老の日



肌寒くなってきましたが…「ひざ」の具合はいかがですか？

自宅でできる「ひざ」の運動

★ひざ裏を伸ばす運動★

①足を伸ばして、ひざを軽く押しましょ

椅子に浅く座り、片足を前に伸ばしてかかとを床につける。つま先を立てて、伸ばした足のひざの上に軽く両手を押し当てる。

②軽く上体を前屈させましょ

背筋を伸ばしたまま軽く上体を前屈させる。

③両手をつま先まで伸ばしましょ

(できそうなら)両手をつま先まで伸ばす。足を入れ替えて同様に伸ばす。



ここがコツ！ ひざを伸ばして、つま先をしっかり立てる

ここがコツ！ 背すじを伸ばす

ここがコツ！ 深く前屈する

★ひざ水平上げ運動★

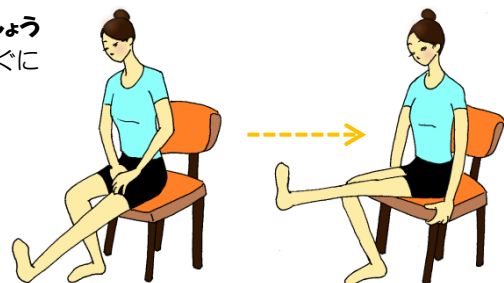
①つま先を立てて、ひざを伸ばしましょ

椅子に浅く座り、片足をまっすぐに前に伸ばして、つま先を立てる。

②水平に足を上げましょ

ひざは伸ばしたまま、ゆっくり床と水平の位置まで上げる。できるだけつま先を手前に引き寄せながら、ひざ頭に力を込めて10秒維持。

足を入れ替えて同様に伸ばす。



ここがコツ！ 片足をまっすぐに伸ばして、つま先を立てる

ここがコツ！ 両手で椅子の横をつかみ、つま先を引き寄せる。(この時、ひざは床に対して水平に保つ)

リハビリスタッフが地域のサロンに参加してきました！



今回は「大津市介護予防サポーター応援事業」として、当院よりリハビリスタッフ2名が地域のサロンに参加させていただき、体力測定や運動指導を行った内容をご紹介します。

最初に体力測定で片足立ちが何秒行えるか、歩くスピードがどれくらいかなど、身体の状態を把握し今後の運動量や効果の目安を知るきっかけを作ります。結果が数値化されることで、現状に意識が向きやすくなります。また、その結果と各年代の平均値を比較し、低い場合にどのような運動を行うと良いか提案させていただきました。



運動指導では、第126号の病院だよりでも紹介した、「ハツラツ宇宙体操」を実践してもらいました。普段運動が必要と感じながらも、なかなか自分ひとりでは続かないことが多いと思います。介護予防は文字通り「介護が必要な状態を予防すること」なので、元気に動けるうちから取り組むことが非常に重要です。

★地域のサロンに一度足を運んでみませんか。

リハビリ療法部 訪問リハビリ
作業療法士 中島 理恵
理学療法士 山本 学



医療相談のご案内

「健康福祉事業課」は患者様や地域の方の医療福祉に関するご相談に専門の職員(社会福祉士)が対応させていただきます。お気軽にご利用ください。

◎健康福祉事業課
Tel(077)526-2131
平日9時～17時

《病院周辺》 「名所旧跡」散歩道

膳所城ゆかりの社寺等 ② ～篠津神社～

江戸時代、膳所藩主の尊崇を受け、社領22石を寄進されています。表門は、膳所城の北大手門だった高麗門で重要文化財に指定されています。また、境内には樹齢400年といわれる大ケヤキがあります。

(膳所公園 城下町 膳所案内図より)

♪つぶやき♪

焼き芋の季節ですね。稀に、絶妙に美味しい焼き芋色の満月の夜があります。「あ！分かる！」という方がいらっしやると大変、嬉しいです！月光が湖面をほんのり照らし、反射するさざ波はそれは美しいものです。が、勝るとも劣らず、焼き芋色の満月はなんとも魅力的です。空を仰ぎましょう。(健康福祉事業課)

※痛みがある場合や気分がすぐれないときは実施を控えて自身の体調に合わせて無理せず行ってください。