



栄養科厨房紹介

- 栄養科では入院患者様の疾病治療のための重要な手段の一つとして医師の指示に基づき、患者様の病状に合った食事を提供しています。
- 当院には、幅広い年齢の方が入院していらっしゃいます。年齢層によって異なる嗜好の違いを加味しながら、毎食140人ほどの患者様の食事をご用意しています。さらに、患者様個人の嗜好も尊重し、栄養状態を十分にふまえたうえで食事を提供しています。
- より美味しいお食事を味わって頂きたいという意向から、和食、洋食それぞれ専任調理師が毎日まごころをこめて調理しています。また、家庭の食事に近づけようと、食器は陶器やガラス皿を使用し、すべての料理を手作りすることにこだわっています。
- さらに入院生活の中でも季節を感じて頂けるよう、行事食や季節色豊かな献立作りを行っています。

- 義歯などで硬いものが食べづらい患者様には「軟菜食」、飲み込みが難しい患者様には飲み込みの状態にあわせた「ソフト食」「嚥下(えんげ)食」を用意しています。ソフト食や嚥下食の新メニューは、医師・言語聴覚士にも意見をもらい協力して作成しています。
- 家庭でもできる軟菜食、ソフト食の工夫を紹介します。

「軟菜食」の工夫点

- ・ 野菜などを茹でる際は圧力鍋が便利で、調理時間の短縮になります。
- ・ 食材は1度に口に入る大きさにカットしましょう。
- ・ 加熱によって硬くなってしまう肉は、つなぎに豆腐やよく炒めた玉葱を入れてハンバーグ状にしましょう。

(例) ビーフステーキ → 牛肉のハンバーグ

「ソフト食」の工夫点

- ・ 天ぷらの衣は1度天つゆに浸したり、卵とじにするなどして衣を軟らかく。
- ・ 油脂の少ない魚(鮭鯖鮫)ほぐした身に油脂(マヨネーズや油)を少量まぜるまたは上から「あん」をかける。
- ・ 一口大の肉団子をまとめて作成し、茹でて冷凍保存しておく便利です。

(例) カレーの肉 → 冷凍肉団子を代わりに入れる



2009年正月 [常食]



2009年正月 [嚥下訓練食]

栄養科「同それぞれの専門性を生かし、これからも安全で美味しい食事を提供すること、患者様の治療に貢献できるように努力していきたい」と思っております。



「腰痛にご注意を!」

初台リハビリテーション病院
作業療法士 峯下隆守

皆さんの中には腰痛を抱えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

腰痛は様々な要因で起こるものですが、今回は特に介護場面での予防について述べたいと思います。

腰痛を予防するには、まず適切な介護技術を身につけることが必要です。介護をする際、中腰姿勢で長時間介護を行うと腰、肩、腕などに負担がかかります。ベッド上で介護、またシーツの交換など行なう際は、無理な姿勢とならないようにベッドの高さを調整するようにして下さい。ベッドから起こす、また、車椅子等へ移る際はなるべく体を寄せて介護を行うと腰への負担は少なくなります。それぞれの動作はゆっくり行うことも大切です。

適切な介護技術を身につけていても、毎日の介護で腰への疲労が蓄積されることもあるかと思います。介護負担を減らすために“頑張らない介護”を意識することも大切です。その方法の一つに介護機器・福祉用具を利用することが挙げられます。

ベッド設置タイプのリフト

スリング(吊り具)抱えられ、安定した姿勢で移動できます。



ベッドから車椅子へ移乗・移動する際にスライディングボード、リフト等を使用することは、介護者の負担を減らすことはもちろんですが、介護を受ける方も介護者が代わっても安定した姿勢で介護を受けられ安全に移乗・移動ができます。介護機器・福祉用具というと「取り扱いが難しいのでは？」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、慣れるととても安心、安全、安楽に介護が行えます。

介護機器・福祉用具の利用については、初台ではオオタ商会、船橋ではライフステップサービス、また、各々の病院のスタッフにご相談下さい。

最後に、介護者も普段から適度に身体を鍛えておく必要があります。しかし、体操、ストレッチ運動などは「しっかりやらないといけない!」と思うとなかなか続かないものです。テレビなど見ながら、“ながら体操”で十分です。回数なども体調に合わせて調整し、写真にある腰痛体操などを継続できると良いのではないのでしょうか。

スライディングボード

腰を下ろして構え、横方向に滑るように移動できます。



お知らせ

今年3月より初台リハビリテーション病院1階喫茶[きらら]におきまして、『ソフト食』『嚥下食』の提供を始めました。外来の患者様より、リハビリから戻ってきた際にちょっと食べられたらというご要望を頂き、実施することになりました。是非ご利用頂けたらと思います。なお事前予約制となっております。詳細は1階喫茶[きらら]に張ってありますポスター、または職員までお問い合わせ下さい。

座って行う体操

背中を伸ばす：

上半身を丸めて、両膝の間に頭を入れる。
10～20秒程度、姿勢を保つ。



腰・脇を伸ばす：

足を組んで、上半身を組んでいる足側に、
ゆっくりひねる。



寝て行う体操

腹筋：

両膝を曲げて上半身を
起こしていく。最
後まで起こさなくて
も大丈夫。



背中を伸ばす：

仰向けで、両膝を抱
え込む。片膝のみで
も大丈夫。
10～20秒程度、姿
勢を保つ。



編集者コラム

今回の「腰痛にご注意を」読んで、カナダの医学誌の中で背中や腰部に
痛みのある方用の練習マニュアルとして「Back owners manual(バック
オーナーズマニュアル)」と記載されていたことを思い出しました。

自分の背中は自分で管理する、それがオーナーの役割です…と書かれ
ていました。「オーナー」の言葉の響きから自分の持ち物だと強く感じさせ
られました。車のベンツのオーナーはベンツを愛すると同様に、自分の背
中は自分が愛して手入れをしましょう。

痛みが出たから体操を行うのではなく、日々の管理が重要です。

部活動 紹介!!



平成20年10月に船橋市立リハビリテーション病院と初台リハビリテーション病院合
同のフットサルチーム、「輝生会フットボールクラブ」(K.F.C)が結成されて半年が経ちま
した。このフットサルは、『5人でやるサッカー』です。男女混合チームも多く、走る距離も
サッカーと比べるとかなり短く(宮崎大輔選手で話題となったハンドボールのコート程度
の大きさで行うものです)、老若男女ともに楽しめるスポーツとなっています。

初台リハビリテーション病院 3階Aチーム理学療法士 野口隆太郎

素晴らしきかな 一旅のひとこまー

初台リハビリ友の会からの寄稿
福壽洋子さま記



初台リハビリ友の会は、初台リハビリテーション病院の患者さま・ご家族が自主的に運営している会です。病気があってもいきいきと輝く生活を送るための様々な活動や情報交換を行っていらっやいます。今回は、今年の3月の友の会の浅間温泉旅行参加者の手記をご紹介します。

♥PAにて♥ 人気no.1のたこ焼きや、持参のおにぎりなど持ちより昼食。前日購入のおにぎり2個持参のT氏「固いな。」と。大西先生、「僕もそれ一ついただこうかな。」あったかかったひととき。

♥万華鏡づくり♥ 好きなものを描いてくださいの説明に、はなふぶきの真ん中に孫の名を大きく書きご満悦のわが母。昔の少年少女（失礼!!）たちは、世界にひとつを真剣に制作中。最高なのはT夫妻にここに顔なので「見せて」とのぞくと、二人の名前とハート。ふふふ!!いいな。

♥お風呂♥ 男風呂は、大西先生、アイビーツーリストの吉原さん、気は優しく力持ちのバスの運転手さんも飛び入りで皆大風呂に。女性陣は大風呂組と家族風呂組。家族風呂はヒノキの香り、大きくて気持ちいいね。Mさんは見守り含め3人介助でこわごわ湯船へ。2回目は1人介助、出るときは一人でOK! すごーい!! それにね、あなたのやり方見ていたから、次の朝私は母を一人介助で湯船に入れられたの。やったね! ありがとう!!

2年3か月振りで湯船につかったEさん、優しいで主人が温泉に入れてあげたい熱い思いを持っての参加。



母のつもりで体中ごしごしさっぱりするように洗わせていただきました。痛かったかな。湯船には取手さんT夫人と。気持ち良さそう。ああよかった。静かなEさんが宴会ではよく話しにここに。いつも初台で会うT夫人曰く「わあびっくりした。笑顔もこんなに話をするのも見たことなかったあ!!」

♥朝風呂♥ ごいっしょしたMさん目に見えない症状があり他人に分かってもらえない分、心がとても大変だと知りました。話すことが、分かち合うことの初めの一歩なのだと改めて思ったひととき。



♥松本城♥ あの大階段の上の上。下で見上げていると一番上から声が、MさんNさんSさん 熟女三人の手が見えた!! 真ん中の窓からは大きく手を振るA氏。松本城は下も広ーい!! のにみんな歩く歩く。車いすもあっちうち。いつもこんなに歩いていたっけ。K氏 M氏こういうところが危ないんだなあ、後続のために大きい声でさりげなく。すてき!!

♥バスにて♥ みんなで歌っているとどこからか素敵なハーモニーが。A氏です。次のクリスマス会楽しみにしていまーす!! Mさん車いすで上がった後、大西先生のリードで前の椅子まで歩けるようになりました。3段を練習中のS氏も前から出入りしていました。kさんと母は似ています。あかるくマイペースで涙もろく。私とJ子さん鬼むすめ二人、帰りのバスで意気投合。歩いた経験のない子どもに歩くということを知らせるのには生きた馬に乗り身体に覚えさせて、歩くということを体感させることが必要、だが、前に歩くことをしたことがあれば、身体が覚えているから訓練を重ねるほど確かによみがえることなど、愛する娘から教えられたことを今度は母と向き合って貫いているJ子さんの力強くもしなやかな姿勢に胸が熱くなり、いっぱい力をいただきました。



♥感激♥ 一緒のころ入院されていたS氏今回初めて車椅子なしの旅、ずいぶん動いて心配。初台に帰り奥様と話しているとトントン「あのね、大丈夫。今回ね立ちション出来たんだ!!」ワーオ!! なんてお茶目で素敵な発言、聞いてしまいました。

感動が人を動かし、出逢いが人を変える、私にとってまさにそんな旅でした。ぎゅうっとみんなの心が、一つになり、エネルギーが大きくなぎったとてもとても幸せな2日間に、ここをこめてありがとう!!

あどがき



情報誌へのご意見がありましたらメールにてお寄せください。

初台メールアドレス→ info@hatsudai-reha.or.jp

船橋メールアドレス→ info@funabashi-reha.com



前号(通巻20号)にて船橋のメールアドレスを間違えて掲載してしまいました。

上記に訂正いたしますので、お願いします。