kisei·kai
情　報　誌

輝NET（かがやきネット）

2009 November
秋季号
平成21年11月20日
（通巻 第23号）

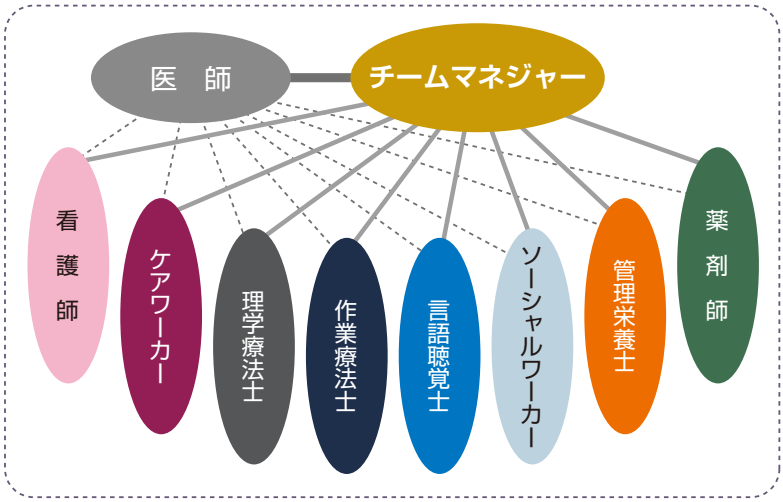
編集･発行／医療法人 輝生会

初台リハビリテーション病院　〒151-0071 東京都渋谷区本町3-53-3　TEL.03-5365-8500　URL http://www.hatsudai-reha.or.jp
船橋市立リハビリテーション病院　〒273-0866 千葉県船橋市夏見台4-26-1　TEL.047-439-1200　URL http://www.funabashi-reha.com

多職種によるチームアプローチ

今回は、チームをまとめるチームマネジャーをみなさんにご紹介いたします。

当院では、医師･看護師･ケアワーカー･理学療法士･作業療法士･言語聴覚士･薬剤師･管理栄養士･ソーシャルワーカーの全てのスタッフを病棟に配属し、病棟･チームを中心としたチームマネジャー制がとられています。腕に付けられた名札の色は職種ごとで異なり、その色で職種が区別できるようになっています（図の色は各職種の名札の色になっています）。



チームマネジャーは、患者様の回復を支援するために様々な専門職種を束ね機関車のように引っ張っていきます。そこで、スタッフの声を聞いてみました。

スタッフAさんは「チームマネジャーから怒られて怖いときもありますが、いつも心配してくれるので安心して仕事ができます。」と話してくれました。またスタッフBさんは「チームマネジャーのようなリーダーを目指して頑張ります。でも大変だと思います。そして感謝しています。」と、さわやかに答えていました。

チームを牽引し、患者様を中心とした良質なサービスの提供ができるように、今後もチームマネジャーさん頑張ってください。

▲初台のチームマネジャーたち

▲船橋のチームマネジャーたち

2009 秋季号 ラインナップ

1ページ ・多職種によるチームアプローチ
2ページ ・風邪予防
3ページ ・秋･冬に向けてのインフルエンザ対策
4ページ ・初台リハ納涼祭 船橋リハ夏祭り

風邪予防

**風邪をひきやすい季節になってきましたが、みなさん風邪予防していますか?
寒い冬を元気に乗り切るために風邪を予防することが大切です。
風邪に負けない健康な体を作る為に予防のポイントや
風邪予防のメニューを紹介したいと思います。**

食事から防ごう!! 風邪予防ポイント [風邪予防に効果的な栄養素をとる]

タンパク質

ウイルスと戦うためのエネルギー源

（肉･魚･卵･大豆･乳製品）

ビタミンA

ウイルスの侵入を防ぐ器官である
鼻や喉の粘膜を強化

（緑黄色野菜･レバー･鰻）

ビタミンC

ウイルスに対する抵抗力を高める

（野菜･果物）

当院での風邪に効果的な栄養素の多いメニューを紹介します。

和食メニュー

- ご飯
- 清汁/里芋･絹さや
- 鮭素焼き親子添え
- 小松菜と揚げのお浸し
- じゃがいもの煮物
- キウイフルーツ

主菜はゆるいいり玉子を今が旬の鮭にのせた焼き物です。卵と鮭には良質なタンパク質を含み身体の機能を健康に保ちます。

副菜では緑黄色野菜の小松菜がビタミンA、じゃがいもがビタミンCを多く含み身体の健康を保ちます。また、じゃがいもは加熱してもビタミンCが失われにくい特徴があるため、温かい料理にむいています。

洋食メニュー

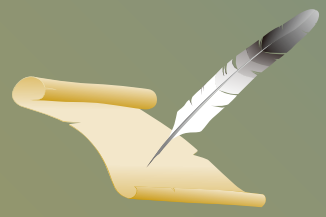
- ご飯
- コンソメスープ／セロリ･人参
- 銀むつキャベツクリーム
  2色ソース
- 海老とブロッコリーのサラダ
- キウイフルーツ

主菜はキャベツをペースト状にして作るクリームソースでたくさんのタンパク質やビタミンCが摂取できます。

フルーツは冷やしすぎると体が冷える原因にもなるので常温でも良いでしょう。

今回は風邪予防について紹介しましたが、風邪をひいてからの食事では多少異なります。発熱がある場合、代謝が高まることに加え食欲不振が重なりエネルギー不足となり、体力の消耗をきたします。そのためエネルギー源をしっかり補給するのが大切です。また発熱により脱水症状にならない為にも水分補給も必要です。1日に1000～1500mlを目安に摂取できるといいでしょう。

日頃から免疫力を高める食品を料理に取り入れ、風邪に負けない体づくりをしましょう!!



秋・冬に向けての新型インフルエンザ対策

例年、気温と湿度が下がる秋から冬にかけてインフルエンザが流行しますが、今年はそれに先駆け、新型インフルエンザの流行が始まっています。最も大切なのは、正しい情報にもとづき、冷静に行動することです。「できるだけ、かからない」「かかっても、うつさない」ために、以下のポイントを参考にしながら、適切な対応を心がけていただければと思います。

「かからない」ための予防法

- 人ごみへの外出を可能な限り避ける
- 混雑している時間帯は公共交通機関の使用を避ける（時差通勤、時差通学）
- 人ごみではマスクを着用
- 手洗い、うがいを頻繁に行う
- 咳エチケットの励行

「手洗い」について

- 手洗いはインフルエンザ対策の基本中の基本!手軽で、しかも効果的
- 石鹸を使い、15秒以上かけて丁寧に洗う（テレビのコマーシャル1本分以上の時間）
- 洗った後は、清潔なタオルやペーパータオルなどで充分に拭き取る
- 自分がかからないためにも、他人にうつさないためにも重要

「咳エチケット」とは

- 咳やくしゃみをする時は、周囲の人からなるべく離れる（1メートル以上）
- 咳やくしゃみのしぶき（飛沫）は約2メートル飛ぶと言われています
- 他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う

使ったティッシュは、すぐゴミ箱に捨てる

- 咳やくしゃみを抑えた手は、すぐに石鹸で洗う
- 手で口と鼻を覆うのではなく、袖で覆うと手の汚染を防げる
- マスクを着用し、使用後のマスクは放置せずゴミ箱に捨てる

「かかったかな」のサイン

- 潜伏期間（ウイルスが身体に入ってから症状が出るまで）は1～7日間
- 主な症状は、急な発熱（38～40度）
- 悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、下痢もみられる
- 症状が出ている期間は3～7日間程度

※風邪の症状との違い

風邪の場合は、のどの痛みや鼻水で始まり、その後、徐々に熱が上がることが多い

「かかったかな」と思ったら

- 基本はまず「電話での相談」です。電話せず病院に直接行くのは避けましょう。
- かかりつけ医があれば、電話で相談して指示を受けましょう。
- どこにかかったらよいかわからない場合は、地域の保健所などが設置している「発熱相談センター」に電話しましょう。
- 受診時は必ずマスクを着用しましょう。
- インフルエンザ感染の可能性がある場合、病院へのお見舞いは控えましょう。

※ 9月下旬の情報をもとにした内容です。
最新の情報は、厚生省のホームページなどをご参照ください。

（教育研修部医師部門チーフ　大熊るり）

輝生会ラグビー部による，
夏恒例のビーチタッチフット
これからも応援よろしくお願いします!

初台リハ納涼祭 & 船橋リハ夏祭り

初台リハ納涼祭

職員手作りの納涼祭でどれだけ皆様に満足していただけるか不安もありましたが、職員一丸となり心を込めて準備を行ってきました。当日は、あいにくの雨天になりましたが大勢の方々にお越しいただき、ありがとうございました。

模擬店やプログラムの内容はいかがでしたか?

一番人気の射的は長蛇の列でお待たせしてしまい、申し訳ありませんでした。食事では、焼きそば・焼き鳥・綿菓子・ポップコーンが大好評でした。盆踊りでは、たくさんの患者さまやご家族に参加していただいたことで踊りの輪が広がり太鼓を打つ手にもより力が入りました。ハッピ姿の男神輿は拍手やうちわによるアンコールを受け、何周もするという盛り上がりをみせました。

納涼祭を通して、患者さまの輝いた瞳と生き生きした表情がみられ、企画運営に携わった職員、ボランティアと共に喜びを分かち合うことができました。皆様のご協力のもと事故もなく無事終えることができ感謝申し上げます。今回の経験をふまえ来年はパワーアップした納涼祭に皆様をお迎えしたいと存じます。

初台リハビリテーション病院
納涼祭実行委員長　峯下隆守・小笠原千春

船橋リハ夏祭り

夏祭り当日は、前日までの肌寒い天気とは打って代わり、太陽が味方してくれたかのような暑い一日でした。

今年は、昨年以上の入院・外来の患者さま・ご家族のご参加を頂き、お蔭様で841名という多数の方々にご来場・ご参加頂き、ありがとうございました。

スタッフ一同、休日のないリハビリを頑張っておられる患者さまや、支えるご家族を慰労し楽しんで頂きたいと、和太鼓や盆踊りの練習に励み、各々が趣向を凝らした夜店を出店致しましたがいかがでしたでしょうか。

2時間半という短い時間でしたが笑顔と歓声が溢れるなか、皆様のご協力のもと、無事祭りを終了することが出来ました。辛い毎日のなかでの、ちょっとした楽しい思い出として心に残していただけたら、私たちスタッフにとって、これ以上うれしいことはありません。

来年も、今以上にお元気な皆さまとお会いできることを楽しみに、スタッフ一同企画にひとひねりを加えお待ちしています。

船橋市立リハビリテーション病院
夏祭り実行委員長　田中千鶴

あとがき

今回のインフルエンザについての記事はいかがだったでしょうか。今シーズンは特に新型のインフルエンザが猛威を振るっており、いつも以上に手洗い・うがいなどの予防を徹底する必要があります。もしかかってしまった時には医療機関にかかり、無理をせずに休息をとってください。今後も輝NETは旬な情報を皆様に提供できるよう努めてまいりますのでどうぞよろしくお願いします。

初台リハビリテーション病院　4BPT　岡野

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