2015 JANUARY vol. 5
住み慣れた土地で 生き生きとした暮らし

リハ日和

DAI2 NARITA MEMORIAL HOSPITAL

2015年を迎えて

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申しあげます。2015年は第二成田記念病院開院10年という節目の年を迎えます。目まぐるしく変化する医療制度の中で、回復期リハビリテーション病棟というこれまでにないユニークな入院リハビリテーションの形態を持った病棟の制度が2000年に発足し、その後約5年後、回復期リハビリテーション病棟を有する病院（回復期病院）豊橋市内第1号として開院いたしました。開院当初は、全く経験したことのない新しい病棟の運営に大変戸惑いながら、手探り状態での船出であったように思います。あれから10年、患者様・ご家族様のお褒めの言葉やお叱りの言葉、また地域の皆様方の多大なるご支援をいただき、受け入れ患者数は東三河の回復期病棟の中で最多となるまで成長することができました。心より感謝申し上げます。今後も更にレベルの高いリハビリテーションを提供できるよう、スタッフ共々精進してまいります。2015年が皆様にとって素晴らしい１年となりますことをお祈りいたします。

リハビリ室長　後藤健一

スタッフ一同
よろしくお願いいたします

食事でお困りのことはありませんか？

- 最近太ってきた
- 健診で注意された
- 今の食事でいいのかな？など…

なんでも結構です。
お気軽に声をかけてください。

外来栄養相談をご希望の方は、
主治医・看護師・管理栄養士にお申し出ください。

当院では通所患者様とそのご家族様を対象に外来栄養相談を無料で実施しております。
糖尿病や高血圧などの基礎疾患をお持ちの方、それ以外の食事に関することなどどんな事でも結構です。
お気軽にご相談下さい。

かんたんレシピ

鶏肉と野菜のあったかスープ雑炊

【材料】

炊いたご飯100g
キャベツ1枚
アスパラガス2本
A：水1.5カップ
　スープの素小さじ1/2
塩小さじ1/4
胡椒 少々
鶏もも50g
長ねぎ1/5本
ニンジン1/4本

【作り方】

① 野菜、鶏肉を一口程度の大きさに切る。
② 鍋にA、ニンジンを入れて煮立て、鶏肉を加える。
③ 鶏肉の色が変わってきたら残りの野菜を加えて、やわらかくなるまで煮る。
④ ごはんを加えてさっと煮て、塩こしょうで味を整える。

栄養成分
エネルギー:230kcal　脂質:2.6g
たんぱく質:13.1g　塩分:1.6g

【工夫】
野菜の種類は気にせず、あまりもので結構です。
血圧の気になる方は、スープの素、塩を少なめに、唐辛子やわさびを入れて味を補って。
ごはんに麦飯を混ぜたり、7分づき米に換えると食物繊維が増えお通じに良く、ミネラルも摂取できます。

豊橋総踊り

昨年初めて豊橋総踊りに参加させていただきました。当日に備え練習を行いましたが、初めてのスタッフも多く、覚えることに苦労しました。当日は練習不足で息の合った踊りとまではいきませんでしたが、全員でお揃いの法被を着用し、のぼり旗を持ちながら楽しく踊り歩くことが出来ました。周辺施設のスタッフの方々と声を掛け合うこともありました。また多くの方と触れ合う機会もあり、改めて地域貢献の重要性を確認しました。

今後も機会があれば参加していきたいと思います。

Let's リハビリ ～表情筋エクササイズ～

顔の筋肉を鍛えることで顔の肌の張りや艶が改善して素敵な笑顔が作れるようになるトレーニングです。また脳の血流向上も認められており気分が明るくなる効果も期待できます。
今日は基本的な3つのトレーニングを紹介します。ぜひ一度やってみて下さい。

（＾ｖ＾）笑顔の循環効果（＾ｖ＾）

笑顔を向けると相手も笑顔を返してくれる。

向けられた笑顔によって
自然な笑顔が誘発される。

エクササイズ 1

顔全体のストレッチ

①鼻先に顔を集める
②元の顔に戻す
③上下に顔を伸ばす

全 顔

全 顔

エクササイズ 2

ダイナミックな笑顔とシミの改善

①軽く口を開ける
②両口角を斜め上に引き上げ
　大きく口を開ける
③ゆっくりと元の顔に戻す

大頬骨筋

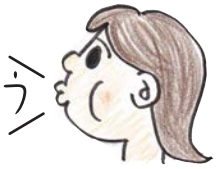
大頬骨筋

エクササイズ 3

口のたるみをすっきりさせる

①首を少し上に向ける
②ゆっくりと
　口を「ウ」の形にする
③ゆっくりと元の顔に戻す

広頸筋



広頸筋

Ⓟ ポイント

動かしている部分を意識しながら5秒程度かけながらゆっくりと顔を動かし、5秒そのまま止めて、5秒で元の顔に戻します。
それぞれ3回ずつ繰り返します。

口だけ院長の呟き その5

『音楽の楽しみ②』

質実剛健の男子高校に入学してその練習風景を見て、硬派の男がやるならこれだ、と思ったのはラグビーでした。何の考えもなく遅れて入部したのが、金色に輝く複雑にとぐろを巻いた金属を捧げ持って景気のいい音を奏でるブラスバンドでした。そしてラグビーはパワー、スピード、テクニックのあらゆる面から、とりわけ運動神経の点で練習にもついていけず、後にそれが一生の友となるのも知らず、1年足らずで脱落しました。しかし楽器演奏については、底なしにのめり込んでいきました。というのは高校に入る前から芸大に行くと決めていた同級生がいて、あらゆる楽器の特性、演奏法はおろか音楽理論（楽理）、音の構成、音波と周波数、メロディー、リズム、ハーモニーの基礎、そして音楽は単純な算数であるということを楽器や楽譜を通じて教えてくれました。また他にも楽才とウィットにあふれたのがいて楽器でクイズをしたり、楽器でジョークを言い合ったりして、昼休みといわず放課後といわず、部室に屯っていたものです。音楽が算数だというのは、まず音の高低ですが、オクターブは周波数で低い方から高い方へ２倍、４倍、８倍となるということでその間を12等分したのがピアノの白鍵であり、黒鍵であり（但しインド音楽などでは12音だけでなく、その間を２等分３等分してあの怪しげな音楽が成り立っているそうですが）、リズムに関してはまず１小節というものを想定してそれをいくつかつなげてひとつの節（例えばブルースは12小節）、これを繰り返したりバリエーションを加えたりして曲となります。そのもとになっている小節を４つに割ったり３つに分けたりして拍子、いわゆるリズムになるわけですが、リズムは自由で５拍子でも10拍子でもどんな変拍子でも作り方でいい音楽になります。５拍子で有名なジャズの曲がありますがクラシックでもあのチャイコフスキーの交響曲第６番「悲愴」の第２楽章が全編５拍子だったのです。流れるように美しい曲です。リズムの続きですが、その１拍をさらに２つあるいは３つ、４つにしたりすると益々楽しくなります。つまり２つに分ければいわゆるエイトビートですし、３つに分けたら１小節４拍ですと８分の12拍子になり、いわゆるフォービートになるのですが、３拍子ずつ４拍ではなく２拍子ずつ６拍にするとワルツが２小節できることになります。

院長　樋下田 稔昭

編集後記

今号で「リハ日和」は無事1年を迎えることができました。今年も昨年に負けないよう病院の魅力をお伝えしていけたらと思います。また、皆様からのご意見、ご感想、気になる事などありましたらスタッフに伝えてもらえると励みになります。スタッフだけでなく皆様と一緒に「リハ日和」を作り上げていけたらと思っています。是非よろしくお願いします。

看護師　矢島　沙耶香

病院基本理念

「人としての尊厳」と「自分らしさ」を根源に、
住み慣れた土地での生き生きとした暮らしへの復帰を支援します。

社会医療法人 明陽会
第二成田記念病院
〒440-0855 豊橋市東小池町62-1　TEL.(0532)51-5666
http://www.meiyokai.or.jp/narita2/　FAX.(0532)55-0660