



リハビリパーク

作業療法士 清水 健児

リハビリパークに新しい花壇が出来ました。外来患者様の協力の下、季節の野菜が次々と植えられています。「定期的な肥料散布」「雑草除去」「毎日の水やり」など、植物に日々の世話は欠かせません。しかし「園芸療法」という言葉があるように、植物を育てる作業は大きな力があります。

園芸療法の発祥はアメリカにさかのぼります。

当時戦争での後遺症に苦しむ退役軍人に対し、精神面でのサポートで効果を発揮したそうです。心の充実が求められるようになってきた日本でも、近年注目を集めています。園芸療法は「花と緑で人を癒す」療法です。言い換えれば「役割や仕事を生み出し、育てる人々に楽しみや満足感を与える作業療法」かもしれません。



ユニフォームが変わりました！

7月1日からユニフォームが新しくなりました。職種別になっていませんが、上衣がブルー、ピンク、グレーと3色あります。

制服とともに気持ちも新たにスタッフ一同、より一層がんばっていきますのでよろしくお願いいたします。



新入職者紹介

慣れない環境で分からないことばかりですが、様々な視点から患者様と向き合い、リハビリを通じて積極的に関わらせていただけるよう努力したいと思います。1日でも早く業務に慣れ、先輩方に追いつけるよう頑張っていきたいです。



理学療法士
紅林 侑華

4月に入職したばかりで社会人としても未熟者でご迷惑をおかけしますが、患者様の心も身体も変えることのできる理学療法士になるために日々学び、1日でも早く成長できるよう努力していきます。宜しくお願いします。



理学療法士
中村 勇太

社会人として、また作業療法士としても1年生であり、慣れないこともまだ多いですが、優しい先輩方と患者様に支えられながら毎日を過ごしています。笑顔の絶えない作業療法士になっていけたらと思います。よろしくお願いします！



作業療法士
牧野 葵

熱心なスタッフの方が多く、日々刺激を受けながら働かせて頂いています。自分に何ができるか、どんなことを学ぶべきか、患者様にできることを常に考えていきたいと思っています。よろしくお願いします。



作業療法士
齋藤 英彰

4月に入職してからリハビリの仕事はまだ慣れないことが多く不安に感じることもありますが、患者様に気持ちの良いリハビリをしてもらえるように、病棟やリハビリの先輩方を見習い頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いします。



作業療法士
高橋 実那

入職したばかりで慣れないことも多いですが、日々を大切に、スタッフの一員として責任を持ち、仕事に取り組みたいと思います。言語聴覚士としてできることを常に考え、患者様やそのご家族に寄り添っていけるよう努力したいと思っています。



言語聴覚士
竹内 祐弥

4月に入職しわからない事も多くご迷惑をおかけしてしまう事もあるかと思いますが、さまざまな専門職の方々と連携し患者様の支援に努めていきたいと思っています。早く仕事を覚えお役に立てるようがんばります。よろしくお願いします。



看護師
金原 智加

2年間他の病院に勤め、リハビリ看護、患者様の退院や在宅に向けた関わりに携わってみたいと思い4月より入職しました。患者様の笑顔が1つでも増えるような関わりをしていきたいと思っています。宜しくお願いいたします。



看護師
小林 春樹

❖ 永年勤続表彰

永年勤続表彰受賞者7名を代表してご挨拶を申し上げます。平成17年の開院以来、無事に勤続することができ、この日を迎えることができましたのは、理事長、院長のご理解及び諸先輩と同僚の皆様のご指導・ご協力の賜物とお礼申し上げます。当院は、地域に喜ばれる病院を目指してさまざまな取り組みを行ってまいりました。

私事ですが、患者様の自宅を訪れる機会があり、在宅で介護するということは多くの課題があり、関わったすべての方が素晴らしい生き方をしておられることに尊敬の念を持ちました。今後さらに、医療人としての基本である倫理感性を高く持ちながら、専門職としての自己研鑽に励みその専門性を発揮し第二成田記念病院の理念である「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」のさらなる実現の一翼を担えるように、皆で力を合わせて、日々努力していきたいと思っております。

3階病棟看護主任 岡田 佐加絵



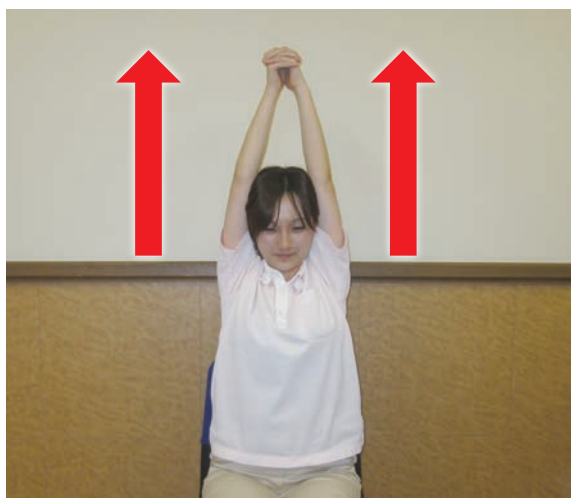
Let's リハビリ ～休みしながらストレッチ～

長い距離を歩いたり、長時間同じ姿勢で作業をすると足が張る感じがする、肩が凝るなどの筋肉のこわばりを感じる事はありませんか？また、マヒがある方は何か動作をやっていると痙縮（つっぱり）が強くなってきて指や腕が内側に曲がり込みやすくなります。

肩・肘・手首・指の関節や筋肉を伸ばすストレッチは座っていても行うことができます。疲れを感じたり、力が入ってきたら取り入れてみましょう。

肩と肘のストレッチ

両手を組んで肘をまっすぐ伸ばして上にあげる。
30秒×3回 1日2～3回



指と手首のストレッチ

片方の手で指を持ち反対側の指・手首を伸ばす。
この時、出来れば肘も伸ばして指を反りかえらせる。
30秒×3回 1日2～3回



P ポイント

痛みのない範囲で行ってください



看護師から

「脳梗塞の予防

～生活を整えることから始めよう。」

今年も暑い季節がやってきます。脳卒中の70%以上が脳梗塞であり寒い冬よりも夏場の方が多いのはご存じでしょうか。この時期、家の中でも換気や温度の調節をせず過ごされますと知らぬ間に体から水分が奪われ熱中症や脱水、脳梗塞を引き起こす危険性が高くなります。そこで、この予防策を4つお伝えしようと思います。

- ①規則正しい生活をしてストレスをためない
- ②適切な運動をすることです。入院された時の生活をベースに食事・運動・睡眠を一定のリズムで行うと良いかと思えます。
- ③水分を十分にとることです。水分は一日1.2ℓを目安にこまめに水分を取りましょう。予防のために寝る前にコップに100ml、夜中トイレ起きたら50ml程度の水分摂取をお勧めします。(心臓病、腎臓病の方は医師とご相談ください。)

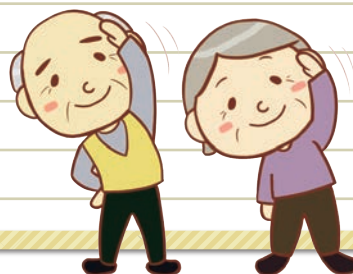
運動される方は、水分が体に吸収するまでの時間を考慮し20分～30分前に飲まれると脱水が防止できます。飲酒される方は、アルコールを分解するのに

水分が必要となりますので飲み終えたらコップ1～2杯のお水を摂取してください。水分の量は尿の色で判断することができます。透明または黄色程度なら妥当、褐色では水分量は不足していますので水分摂取を心がけてください。

④食べ過ぎない。食事をバランス良く摂取するにはどうとれば良いか難しいですね。そこで自分の手を基準に両手いっぱい野菜、握りこぶしがご飯、蛋白質は手の平サイズ、イモ類は指2本分これ以上とった場合は、次回少なめに摂取していけば過剰とはなりません。楽しく食べなければ体は活性化しません。入院している時の食事前の発生練習や体操が食事を受け入れる体制を整えます。五感を使って野菜からよく噛んで(一口30回)食べてくださいね。それも難しいという方は、食事前に「これは食べていいかな、飲みすぎてないかな、塩分は控えめに」と考えていただくだけでも節食することができます。

今日からさっそくチャレンジしてみませんか。

リハケア部長 中林 吉雄



編集後記



今年度も新たなスタッフが加わりスタートしました。リハビリパークも一新し、私自身も患者様とのリハビリを通して、野菜の成長を觀賞され患者様が笑顔になられることが印象的です。今年も早期から猛暑が予想されています。水分もこまめにとり熱中症には注意していきましょう。また今後もリハ日和をより良いものにしていきたいと考えております。ご意見、ご感想等ありましたら、お気軽にスタッフへお声かけ下さい。

理学療法士 小椋 優



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