

# 蒲田つうしん局

## CONTENTS

学会発表の報告	P2
病棟装飾	P3
職種ピックアップ!	P4
自宅で行える筋肉トレーニング	P5
巨樹の会からのお知らせ	P7
蒲田マッスルキッチン	P8

蒲田つうしん局

2022 Vol.41

企画・発行所：一般社団法人 巨樹の会 蒲田リハビリテーション病院 広報委員会

## 蒲田マッスルキッチン

第3回「僕たちのお菓子、オートミールクッキーと豆腐チョコもち」

皆さん、筋トレと食欲の秋です! 筋トレしていますか? 僕たちは春夏秋冬毎日のルーティンが何も変わりません! でも秋は気分が違います。朝起きて、仕事前のトレーニングで腹筋ローラーをやっていると、このまま腹筋ローラーをしながら出勤すれば一石二鳥じゃないかと空想したりします(笑) いつか筋トレしながら出勤できる未来が来るといいですね! 今回紹介する秋の味覚は、「オートミールクッキー」と「豆腐チョコもち」です。糖質を抑えて、たんぱく質の補充も出来る絶妙なお菓子です。家にある食材と調理器具で簡単に作れます。読書のお供に、運動のあとの糖分補給にぜひご賞味ください。



シャイニー西牧      バズーカ菌部



### オートミールクッキー A

- オートミール ..... 50g
- 水 ..... 50g
- ココア または きなこ ..... 10g
- 砂糖 ..... 15g

- 作り方
- ①耐熱ボウルにオートミールと水を入れてレンジ(600w)で50秒チン。
  - ②粒感がなくなるようにすりつぶす。
  - ③ココアパウダーまたはきなこ砂糖を加えて成形。
  - ④レンジ(600w)で1分40秒チン。硬くなるまで30秒ずつ追加。
- ※途中でひっくり返ししながら温めると均等に加熱されやすい! 焦げないように注意。

■カロリー：12枚で275kcal  
(1枚約23kcal)  
■蛋白質：8.8g ■脂質：5.1g  
■食物繊維：7.1g

### オートミールクッキー B

- オートミール ..... 1カップ
- いりごま ..... 大さじ1
- きび砂糖またははちみつ ..... 大さじ3
- ごま油 ..... 大さじ1
- 卵 ..... 1個

- 作り方
- ①ボウルまたはビニール袋に全ての材料を入れて、よく混ぜる。
  - ②フライパンに①をスプーンですくって並べ、弱火でじっくり焼く。(片面2~3分)
  - ③網などに並べて冷ますとサクサクに!

■カロリー：12枚で558kcal  
(1枚約46.5kcal)  
■蛋白質：1.5g ■脂質：2.6g  
■食物繊維：0.7g

### 豆腐チョコもち

- 絹豆腐 ..... 150g
- 片栗粉 ..... 50g
- チョコレート(混ぜる用) ..... 40g
- チョコレート(トッピング用) ..... 10g

- 作り方
- ①耐熱ボウルに混ぜる用のチョコを割入れ、レンジ(600w)で30秒チン。※溶けない場合は10秒ずつ加熱して様子を見る。
  - ②片栗粉と豆腐を入れて泡立て器でよく混ぜる。
  - ③ラップをしてレンジ(600w)で30秒チン、その都度よく混ぜる。5~6回繰り返して生地が餅のようにまとまってきたらOK!
  - ④温かいうちに好きな大きさに分けて軽く丸める。丸めた生地にチョコを乗せる。(中に入れても美味しい!)

■カロリー：9個で537kcal  
(1個約60kcal)  
■蛋白質：11.6g ■脂質：22.5g  
■食物繊維：3.4g

ホームページのご案内  
病院的詳しい情報は、こちらから

蒲田リハビリテーション病院

<http://www.kamata-rh.net>



### 公共交通機関等利用のお願い

当院は来院の皆様全員に提供できる駐車スペースを十分に持ち合わせておりません。誠に申し訳ございませんが、公共交通機関・タクシー等のご利用をお願いいたします。また、お車で越しの方は指定駐車場をご利用いただき、路上駐車などなされない様お願いいたします。何卒、ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。

- JR線・東急線「蒲田駅」東口下車 ▶路線バス2番のりば大森駅行き(バス約7分) 大森駅行き【東邦大学】バス停下車徒歩約5分
- JR線「大森駅」東口下車 ▶路線バス1番のりば蒲田駅行き(バス約20分) 蒲田駅行き【東邦大学】バス停下車徒歩約5分
- 京浜急行線「大森町駅」西口下車徒歩約13分
- 京浜急行線「梅屋敷駅」下車徒歩約15分
- 羽田空港国際線ターミナルよりお越しの方 京急空港線「羽田空港国際線ターミナル駅」から「京急蒲田駅」へ「京急蒲田駅」から乗り換えて「梅屋敷駅」で下車徒歩15分
- お車で越しの方 指定駐車場「タイムズ大森西4丁目」(当院すぐ横)…1時間まで無料



病院横の山茶花



# 学会発表の報告

～研究の発表を終えて～

私たちは、9月30日～10月1日に北海道苫小牧市で開催された「リハビリテーション・ケア合同研究大会」での発表機会を頂きました。発表させていただいた研究内容は、患者の更衣動作において「監視レベルの患者の過介入を減らすために監視レベル別のカードを使用し、スタッフの介入の統一化を目指す」といった内容でした。監視レベル別のカードは、該当患者のベッドサイドに掲示し、介入スタッフがいつでも誰でも目にする事ができました。そのため活用しやすく、更衣動作が監視レベルであった患者が自立レベルまでADLを拡大でき、かつ更衣項目のFIM点数の向上期間短縮が図れました。口述発表させていただいたこともあり、会場の参加者から質問をいただき新たな気付きがありました。

また、他施設の発表を聞く機会にもなりました。その中でも「チューブの自己抜去予防のためにミトンを装着している患者に対して、スケジュール管理を行い、排泄ケアや離床活動を統一して行うことが意欲の向上に繋がった」という報告がありました。転倒や自己抜去リスクを考慮して抑制するのではなく、ストレス緩和のための離床、生理的欲求の充足をすることによりリスクの軽減、ADLの改善が図れることを学びました。

今回の貴重な経験や学び、気付きをこれからの看護に取り入れたいと思います。

看護師 廣瀬・吉原



11月4日から6日の3日間、岡山県で開催された第6回日本リハビリテーション医学会秋季学術集會に参加してきました。演題の内容は、Mixed Reality (MR:複合現実)という最先端技術を使用したリハビリテーションの効果を紹介しました。3日間、様々な方の講演を聞き知識を得ることができました。また、日々、患者様にリハビリテーションを提供させて頂いている身として、刺激になり、作業療法士としてもより一層精進していきたい気持ちが高まりました。

作業療法士 田中



# 楽しい気分になる 病棟レイアウト

## ■ 2階病棟

2階病棟では、秋をイメージし9月は秋の味覚の栗や柿、十五夜、10月はハロウィンの飾りを壁に飾りました。スタッフと患者様で賑やかに作品を作成しました。みなさんが集まるディルームに飾ってあるため、患者様からは“季節を感じられる”“明るい気分になる”と好評です。



## ■ 水彩画

水彩画は、患者様がリハビリテーションとして作成された作品です。陰影や細かい所の色付けまでしてあり、完成度の高い作品です。さらに、薄い色合いがやさしさをもたらし、見る人たちを癒してくれます。退院後のご自宅でも、絵画の趣味を楽しんでいることと思います。



## ■ 折り紙絵画

患者様の元々の趣味と、手と脳のリハビリテーションを兼ね合わせて作ったのが、折り紙絵画です。ひとつひとつの作品を1枚の色画用紙に貼り、夏を感じさせる1枚に仕上げています。訪問する病室にも季節を感じる新しい作品が次々にできていました。細かい部分は、ピンセットを使い折り目をつけており、リハビリテーションの成果を感じさせられました。





# 職種ピックアップ!

病院には医師や看護師、リハビリスタッフなど様々な職種のスタッフがいます。その中で今回は“薬剤師”と“管理栄養士”のお仕事についてご紹介します。

File\_01

## 薬剤師のお仕事

薬剤師は薬の調剤、注射薬や点滴の調製・管理、適切な薬の飲み方の指導などを行うほか、おくすりの在庫管理・品質管理を行います。業務の内容別に詳しくご紹介します。

### ■ 調剤業務

処方せんに基づいて、飲み合わせ・副作用・量・飲み方などをチェックし、1回分ずつ分けた状態（一包化）で調剤しています。ダブルチェックをしてから病棟へ払い出します。



### ■ 注射業務

投与量・経路・速度・期間・配合変化などのチェックを行っています。注射処方せんにより患者様毎に1日分ずつ調剤します。



### ■ 医薬品管理業務

医薬品の購入と保管を行います。薬を安全で有効な状態に保つため、温度の記録や湿度の確認をしています。月に一度棚卸をし、全薬剤の使用状況を出しています。



### ■ 薬歴管理

患者様が受ける薬物療法の情報を電子カルテで集約・管理しています。飲み合わせや使用量に問題は無いかなど確認しています。必要時、お薬説明書の発行や、患者様への説明を行います。



File\_02

## 管理栄養士のお仕事

私たち管理栄養士は患者様の病状に合わせた食事を考え、適切に提供し、栄養の観点から治療をサポートしています。主な仕事内容は食事管理、栄養管理、栄養指導、カンファレンスへの参加、ミールラウンドなどがあります。今回は栄養指導とミールラウンドについてご紹介します。

### ■ 栄養指導

当院では、必要に応じて患者様へ栄養指導を行っています。治療食を食べている方や低栄養、嚥下障害のある方を対象に、食生活や生活習慣を聞き取りしたうえで食事療法の必要性を説明し、理解を深めて頂きます。また、退院後に安心して食生活を送っていただけるよう、退院時の栄養指導ではご家族を含めて調理方法なども説明しています。



### ■ ミールラウンド

ミールラウンドとは、実際の食事場面を通して患者様の食事量や食べ方を見て回り、しっかりと食べて飲み込めているかを評価することです。看護師、言語聴覚士、作業療法士と情報共有をしながら、嚥んだり飲み込んだりする機能、栄養状態、姿勢などの評価を行っています。実際に、体重減少が続いていた低栄養の患者様に対して、食事や補助食品の内容をミールラウンドで再検討し提供したところ、低栄養の改善に繋がりました。患者様の声を直接聞く機会にもなっているため、今後も継続して行ってきたいと思います。







バズーカ  
菌部

カマタ マッスルブラザーズ

KMB Presents /

# 自宅でできる 筋肉トレーニング

シャイニー  
西牧



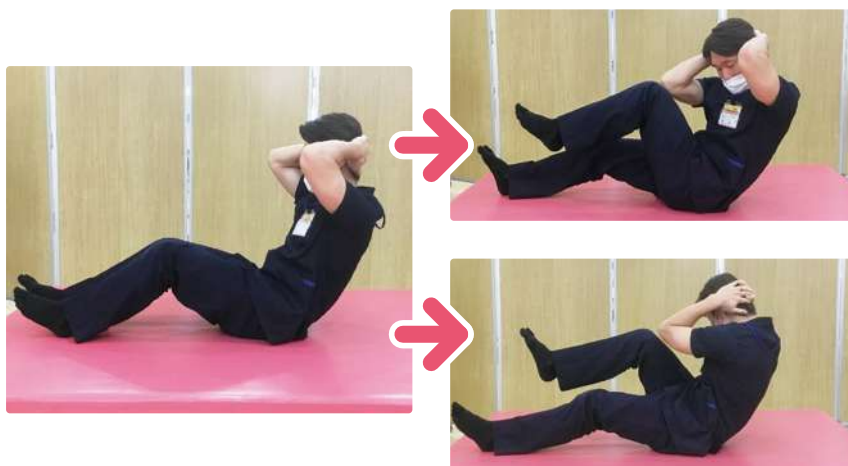
第6回のテーマ: 誰でも割れる腹筋トレーニング②

今回も腹筋トレーニングです。引き続き引き締まった美腹を目指して、一緒に頑張りましょう!

## バイシクルク ランチ

20回 × 2セット

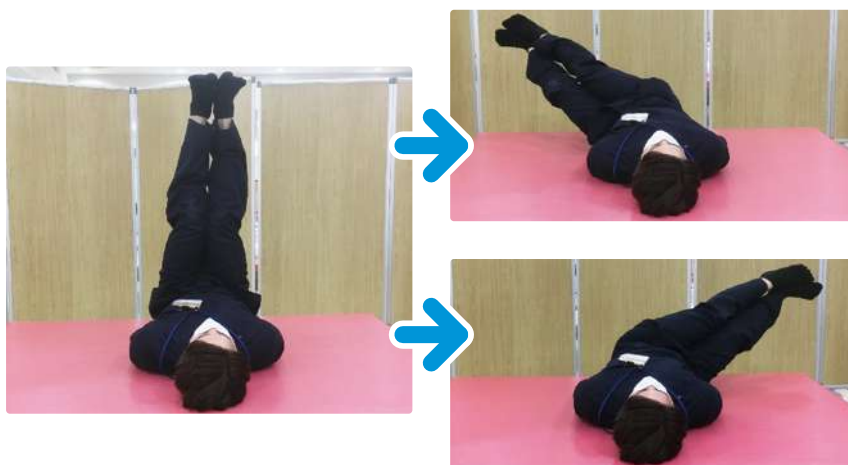
背中  
猫背のまま行う



## ツイスト レッグレイズ

10回 × 2セット

足を90度まで上げる。  
踵を床につけない



## プランク

30秒 ~ 1分間 × 2~3セット

姿勢は一定を保つ。腰を  
浮かせず、下げすぎない



健康な未来を  
**令和健康科学大学**  
REIWA HEALTH SCIENCES UNIVERSITY

〒811-0213 福岡市東区和白丘2丁目1番12号  
TEL 092-607-6701 (代表) FAX 092-607-6740  
HP: <https://www.rhs-u.ac.jp/>  
入試・広報専用 TEL 0800-888-0053

看護学科  
SCHOOL OF NURSING

理学療法学科  
REHABILITATION / PHYSICAL THERAPY

作業療法学科  
REHABILITATION / OCCUPATIONAL THERAPY

2022年9月1日 宇都宮市東今泉へと新築移転し、第2宇都宮リハビリテーション病院から  
**「新宇都宮リハビリテーション病院」**  
として生まれ変わります。

2022年9月1日開院

〒321-0941 栃木県宇都宮市東今泉2丁目5番31号  
電話番号: 028-666-4880 (病院代表)

新宇都宮リハビリテーション病院