

蒲田つうしん局

蒲田つうしん局

2023 Vol.42

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

グラブメゾン★蒲田 スピンオフ企画 / 蒲田マッスルキッチン

第4回「筋賀新年！ライスペーパー餃子&ピザ」

筋トレ部は今年も「筋肉鏡餅」を完成させることができました！上腕二頭筋こそ我々にとって去年の挑戦の証であり一番の縁起もの、毎年どんどん（筋肉が）大きくなる姿をお届けしますので、お楽しみに！

今回ご紹介するのは「ライスペーパー」を使った料理です。生春巻きに使うライスペーパーを普段の料理に使うだけで、いつもと違うモチモチ食感の新感覚が味わえます。小麦粉の柔らかさとは違う口の中の味の広がり方が特徴的で美味しいです！レシピのメニューは「ライスペーパー餃子」と「ライスペーパーピザ」です。どちらも比較的に低カロリーでトレーニー（筋トレしている人）にもおすすめです！ライスペーパーはスーパーマーケットでも手に入りますので、ぜひ試してみてください。みなさん、我々と一緒に今年も「挑戦の年」にしましょう！



シャイニー西牧 バズーカ菌部

ライスペーパー餃子

◎1個分の栄養素 / ■カロリー：137kcal ■蛋白質：6.6g ■脂質：8.7g

- 材料 (5〜8個分)
- キャベツ …… 1/4個
 - ライスペーパー …… 5〜8枚
 - コショウ …… 少々
 - ごま油 …… 適量
- A
- 豆腐 (木綿推奨) …… 150g
 - 卵 …… 1個
 - キムチ …… お好みで
 - ごま油 …… 少々
 - ツナ …… 1缶
 - 塩 …… 小さじ1/2
 - にんにく …… 少々

作り方

- ①キャベツをみじん切りにしてAを合わせ入れて混ぜる。
 - ②コショウを入れて混ぜる。
 - ③ライスペーパーを水にくぐらせる。
 - ④中のタネをライスペーパーの上に乗せて優しく包む。
 - ⑤ごま油を引いて焦げ目が少しくまで焼けたら完成！
- ★ライスペーパーはよく水にくぐせると破れにくい！
★焼く時は弱火→中火で焼くと綺麗に焼ける！



ライスペーパーピザ

◎1枚分の栄養素 / ■カロリー：272kcal ■蛋白質：23.5g ■脂質：11.1g

- 材料
- ライスペーパー …… 1枚
 - ケチャップ …… 適量
 - 卵 …… 1個
 - チーズ …… お好みで
 - プチトマト …… 3個
 - ブロッコリー …… 3〜4個
 - むきエビ …… 4〜5個

作り方

- ①ライスペーパーにケチャップを塗り、卵を割りたく。
 - ②ブロッコリーとむきエビをレンジで温める。
 - ③卵が半熟になったらチーズ・トマト・ブロッコリー・むきエビを乗せて蓋をして焼く。
 - ④乗せた食材に火が通ったら完成！
- ★ライスペーパーは水にはくぐらせない！
★フライパンを温める前にライスペーパーを引いてケチャップ・卵を乗せる！
★お好みの具材を乗せても美味しい！



ホームページのご案内
病院の詳しい情報は、こちらから

蒲田リハビリテーション病院

検索

<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、お車でお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ようお願いいたします。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
- お車でお越しの方 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



CONTENTS

元旦行事食	P2
お書初め・節分の装飾	P2
健康教室	P3
オムツマイスター認定証授与式	P3
職種ピックアップ!	P4
看護ラダー研修	P5
BLS研修	P5
自宅のできる筋肉トレーニング	P6
巨樹の会からのお知らせ	P7
蒲田マッスルキッチン	P8

元旦行事食

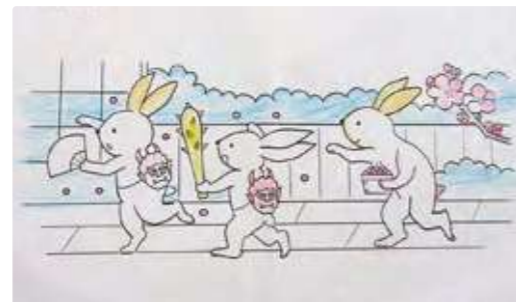
1月1日は患者様にお正月を感じていただけるようなお食事を提供しました。

朝はおせち盛り合わせ、夕は鶏ささみ肉の梅しそ揚げや、茶碗蒸しなど華やかな行事食となりました。元旦にぴったりのお食事がお届けできたのではないかなと思います。今後も患者様が季節を感じ、楽しんでいただけるお食事を提供できるよう努めていきます。



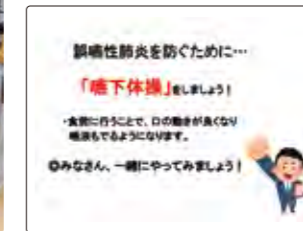
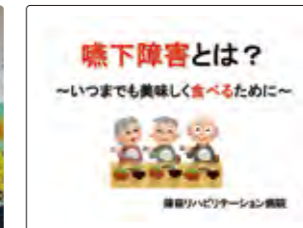
お書初め・節分の装飾

1月1日~3日の期間、患者さまを対象に各病棟で書初めを行いました。「久しぶりに筆をとるわ」とお話しされる方が多く、墨の香りや筆の感触を楽しんでおられました。思い思いに新年の抱負を書初めに表現して頂きました。



健康教室

今回の健康教室は、コロナウイルス感染予防の影響もあり人数を制限しつつ、久しぶりの開催になりました。皆さんには、誤嚥性肺炎の原因や症状を説明し、肺炎の危険性を知っていただく良い機会を作ることが出来ました。みなさん興味深く参加していました。



オムツマイスター 認定証授与式

排泄ケアおむつ技能認定／ネピアエンダーマイスター制度※

※王子ネピア株式会社ケアサポート事業本部が認定する、ネピアエンダーの紙おむつや排泄ケア知識について学習する制度
4回の講義と試験を経て、マイスターとなられた方々への認定証授与式が行われました。蒲田リハビリテーション病院にも“おむつのスペシャリスト”が誕生しました！



職種ピックアップ!

File_03

医事課のお仕事

私たち医事課は、受付業務、会計業務、診療報酬請求業務を行っています。

診療報酬請求業務では、医科診療報酬の規定に則り、患者様の健康保険証の負担割合に応じて、患者様と保険者へ診療費の請求を行っています。月に1度、健康保険証、各種医療証も確認しております。健康保健証の変更、各種医療証が交付された際は、ご請求金額に変更が生じることがございますので、速やかにご提示をお願いいたします。

入院から退院まで患者様、ご家族様に寄り添った対応を心がけております。

ご不安、ご不明な点等ございましたら、1階総合案内(受付)までご相談ください。

- 8:30 出勤
- 8:35 朝礼
- 8:40 ~ 退院手続
入院費の計算・会計
- 10:30 ~ 入院受付
- 12:00 お昼休憩
- 13:00 面談者対応
入院費お会計^{※1}・荷物交換対応^{※2}
- 17:00 退勤



※1月曜~土曜 9:00 ~ 16:00 (日・祝は除く)

※2月曜~日曜 9:00 ~ 20:00 (祝日も含む)

看護ラダー研修

2022年12月17日 プライムハイツ集会場で7名の看護師が参加しました。これまで、感染拡大防止対策の観点から、分散研修としておりましたが、今年度はじめて集合研修を開催することが出来ました。

【ICF統合モデル】【日常生活動作(FIM)】【生活の再構築】【退院支援】の4つの講義を受講しました。各講義の受講後には15分程度のディスカッションを通して学習を深める時間を持つことが出来ました。

4つの講義は回復期リハビリテーション看護の専門的学習になっています。受講者のほとんどが急性期病院からの転職者であり、今回の研修を通して、「回復期看護師の役割や求められていることが明確になった」という感想も多く頂きました。また、ディスカッションを通して、他者の考えや意見から学ぶことも多かったようです。

これまで感染対策上、新入職者と懇親する機会を設ける事が出来なかった為、昼食に懐石料理のお弁当を出して頂き、充実した研修となりました。今後も適切な感染対策の下、少人数で集合研修が開催できるように、研修計画をしていきたいと思っております。

看護部教育委員会 鈴木



BLS研修

院内でBLS研修を実施しました。BLSとはBasic Life Supportの略称で、心肺停止または呼吸停止に対する一次救命処置のことを言います。正しい知識と適切な処置の仕方さえ知っていれば誰でも行うことができます。今回は傷病者発見から応援要請・胸骨圧迫・AED(自動体外式除細動器)の使用まで学び、参加者全員が人形を用いて実際に体験し、いつでも対応できるように実践研修を行いました。

参加者の声

応援を要請するときには“あなたは救急車を呼んでください”など、お願いしたいことをはっきりということが大切である—ということが印象に残りました。





番外編：股関節ストレッチ！

腰痛予防や股関節のダルさ改善に！今回は番外編として股関節ストレッチをご紹介します！

股関節 Part1

左右で最低15～30秒以上伸ばしてください。

- ①仰向けになる。
- ②片方の足を抱える。※膝が曲がらない人は太ももを抱えましょう。
- ③手で上体(胸の方)に向けて引っ張る。

伸ばしてる方の太ももがなるべくベッドから浮かないように。



股関節 Part2

左右で最低15～30秒以上伸ばしてください。

- ①うつ伏せになる。
- ②伸ばしたい方の脚をお尻めがけて曲げる。
- ③手でお尻にめがけて引っ張る。

腰が反らないように、前の腰骨がベッドにつかないように軽く浮かせましょう。



股関節 Part3

左右で最低15～30秒以上伸ばしてください。

- ①仰向けになる。
- ②両膝をたてて、脚を軽く組む。
- ③両脚を持ち上げて、組んでない方の脚の太もも裏を手で持つ。
- ④上体(胸の方)に向けて引っ張る。

組んでる側のお尻周りがしっかり伸びてる事を意識する。



上

横

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した。

〒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)