

# 蒲田つうしん局

蒲田つうしん局

2023 Vol.43

企画・発行所：医療法人社団 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5回「がんばるすべての人たちへ、パワー!!!」

皆さん、こんにちは! 気持ちのいい春の風には、新生活、新入職、新しい出会いなど新品のタンクトップに袖を通した時のような爽やかな香りがしますね。筋トレ部も新規の部員獲得に全力を尽くしています! 来たれ新たなトレーニーたち! 僕たちと筋トレで健康で幸せな体と心を手に入れよう! 気を取り直して、今回ご紹介する料理は「抹茶のバスクチーズケーキ(黒豆入り)」と「菜の花と桜エビのケーキ・サレ」になります。バスクチーズケーキは和風のテイストを取り入れた和洋折衷の絶品です。ほのかな甘さにクリームチーズの味覚を抹茶が引き立てて、黒豆の食感が口の中に幸福感をもたらします。ケーキ・サレは見た目と食感はマフィンですが、塩味のある調理パンのような味わいです。桜エビと菜の花による春を感じさせる香りが鼻腔をくすぐります。あまり食べた事のない方もいると思いますが、2つともとても美味しいです! 調理には少し下準備が要りますが、ぜひ気分転換にトライしてみてください。これを読んでくれている皆さんに、僕たちから五月病をも吹き飛ばすエールを送ります! せーの! **「パワー!!!」**



バズーカ園部 シャイニー西牧



バスクチーズケーキ ケーク・サレ

抹茶のバスクチーズケーキ(黒豆入り) ◎1個分(8等分)の栄養素 / ■カロリー:128kcal ■蛋白質:3.9g ■脂質:9.4g ■食物繊維:0.4g

- 材料
- クリームチーズ …… 200g
  - ギリシャヨーグルト …… 100g
  - 卵 …… 1個
  - 砂糖 …… 大さじ4
  - 片栗粉 …… 大さじ1
  - 抹茶パウダー …… 大さじ1
  - 黒豆 …… 適量

- 作り方
- ①クリームチーズをボウルに入れ滑らかになるまで混ぜる。
  - ②①にギリシャヨーグルトを加え、混ぜ合わせる。さらに、卵、砂糖、片栗粉を加えて混ぜる。続いて、抹茶パウダーを振り入れる。
  - ③②をマフィン型に入れ、お好みで黒豆を入れる。
  - ④200℃に予熱したオーブンで30分焼く。
  - ⑤粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしたら完成!
- ★チョコ味などにアレンジしても美味しい!



菜の花と桜エビのケーキ・サレ ◎1個分の栄養素 / ■カロリー:215kcal ■蛋白質:9.6g ■脂質:7.7g ■食物繊維:1.6g

- 材料
- タマネギ …… 1/2個
  - コンソメ顆粒 …… 小さじ1
  - 菜の花 …… 1束
  - 塩コショウ …… 少々
  - サラダ油 …… 適量
- A
- ホットケーキミックス …… 150g
  - 卵 …… 1個
  - 牛乳 …… 150ml
  - オリーブオイル …… 小さじ1/2
- B
- ツナ …… 1/2缶
  - サクラエビ …… 50g
  - ピザ用チーズ …… 50g

- 作り方
- ①沸騰したお湯に塩と菜の花を入れて1分湯ぐ。
  - ②菜の花、タマネギを食べやすい大きさに切る。
  - ③中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、②を入れて炒め、コンソメ、塩こしょうを加えてさらに炒める。
  - ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせたものに、③の野菜、Bを加え、へらでさっくり混ぜ、マフィン型に流し入れる。
  - ⑤180℃に予熱したオーブンで30~35分焼く。竹串を刺してなにもつかなければ完成!
- ★好きな野菜をいれてアレンジできる!



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申し上げます。

- 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

- 新入職員紹介 P2
- 入職式 P4
- 関東KG学術大会 銀賞受賞 P4
- 新入職医師紹介 P5
- リハ科 新所属長 ご挨拶 P5
- 自宅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



# 新入職員紹介

36人の  
新しい  
仲間たち

## 3つの質問をしました!

- ①あなたの出身地を教えてください。②趣味や特技を教えてください。
- ③当院で働く意気込みを一言をお願いします!

### リハビリ テーション科

理学療法士  
**赤間** リハビリ  
テーション科

①福岡県  
②カラオケ、買い物、テニス  
③患者様の笑顔を増やし、満足していただけるようなリハビリテーションを提供できるように、日々成長していきます!

理学療法士  
**阿部** リハビリ  
テーション科

①秋田県  
②スポーツ観戦  
③笑顔で元気にがんばります。よろしくお願いいたします。

理学療法士  
**小野** リハビリ  
テーション科

①東京都  
②スポーツ観戦  
③30を過ぎたオールドルーキーですが、一日でも早く仕事を覚えられるようにがんばりたいと思います。

作業療法士  
**小林** リハビリ  
テーション科

①茨城県  
②温泉巡り、弓道  
③一日でも早く信頼される作業療法士になれるようがんばります。

作業療法士  
**佐藤** リハビリ  
テーション科

①青森県  
②津軽弁  
③わからないことだらけですが、どうぞよろしくお願いいたします!がんばります!

作業療法士  
**柴崎** リハビリ  
テーション科

①福島県  
②映画鑑賞  
③新しい環境に早く慣れて皆様の力になれるよう、全力でがんばります。

作業療法士  
**長尾** リハビリ  
テーション科

①福岡県  
②散歩、トランペット演奏  
③日々、一つ一つ成長していけるように、精一杯がんばります。よろしくお願いいたします。

理学療法士  
**小山** リハビリ  
テーション科

①東京都  
②サッカー  
③患者様のことを第一に考えられる理学療法士になるために、精進して参ります。よろしくお願いいたします。

理学療法士  
**須田** リハビリ  
テーション科

①群馬県  
②野球観戦、ソフトボール  
③一人でも多くの患者様に笑顔になっていただける理学療法を提供できるよう、精一杯がんばります。よろしくお願いいたします。

理学療法士  
**武井** リハビリ  
テーション科

①新潟県  
②音楽、映画鑑賞  
③多くの患者様や職員の皆様とたくさんコミュニケーションを取りたいです。また、その人その人に合わせた理学療法を行えるようがんばりたいです。

理学療法士  
**竹迫** リハビリ  
テーション科

①福岡県 ②サッカー、麻雀  
③いち早くチームに貢献できるような、また、患者様からも慕われる理学療法士になれるよう元気いっぱいがんばりたいと思います!

作業療法士  
**古山** リハビリ  
テーション科

①茨城県  
②カフェ巡り  
③笑顔で元気にがんばります! よろしくお願いたします!

作業療法士  
**松尾** リハビリ  
テーション科

①千葉県  
②スポーツ観戦、音楽鑑賞  
③患者様に寄り添い、信頼される作業療法士になれるようがんばります。

作業療法士  
**宮崎** リハビリ  
テーション科

①福岡県  
②ドライブ  
③少しでも多くの患者様のお力になれるよう、がんばります!

作業療法士  
**茂木** リハビリ  
テーション科

①埼玉県  
②カフェ巡り  
③何事にも全力で、自分らしくがんばります。

作業療法士  
**本橋** リハビリ  
テーション科

①東京都  
②野球観戦、食べ歩き、ペン回し  
③一生懸命がんばります!

作業療法士  
**矢野** リハビリ  
テーション科

①神奈川県  
②野球  
③一人前の作業療法士として早く働けるように日々精進してまいります。

言語聴覚士  
**飯田** リハビリ  
テーション科

①神奈川県  
②音楽鑑賞、ギター  
③常に向上心を持って、精一杯がんばります。

言語聴覚士  
**井桁** リハビリ  
テーション科

①千葉県  
②音楽/ライブ鑑賞  
③常に向上心を持ち、何事にも一生懸命がんばります。よろしくお願いいたします。

理学療法士  
**田中** リハビリ  
テーション科

①福岡県  
②読書  
③多くの患者様を笑顔にできるようにがんばります。

理学療法士  
**林** リハビリ  
テーション科

①宮城県  
②旅行  
③元気にがんばります。よろしくお願いいたします。

理学療法士  
**古川** リハビリ  
テーション科

①福岡県  
②音楽鑑賞、ソフトテニス  
③患者様一人一人に寄り添える理学療法士になれるよう頑張ります。

理学療法士  
**松本** リハビリ  
テーション科

①茨城県  
②買い物  
③患者様から信頼していただけような理学療法士になれるようがんばります。よろしくお願いいたします!

言語聴覚士  
**卯善** リハビリ  
テーション科

①岡山県 ②お菓子作り  
③皆様から信頼される言語聴覚士になれるよう、日々勉強に励み、どんな時でも笑顔をたやみず前にがんばります。

言語聴覚士  
**小木曾** リハビリ  
テーション科

①神奈川県  
②旅行、料理、早起き  
旅行は月に一度行くようにしており、ご当地の料理を楽しんでいます。  
③言語聴覚士として成長できるよう、精一杯がんばります。

言語聴覚士  
**芳住** リハビリ  
テーション科

①熊本県  
②手芸  
③いつも笑顔でがんばります!

社会福祉士  
**小森** 医療連携室

①宮城県  
②散歩、飼っている3匹の猫に同時に均等にチュールをあげること。  
③これまで老健や包括で勤務しており、医療機関でのお仕事にとっても緊張しています。ご迷惑をおかけする事も多々あるかと思いますが、一生懸命がんばります。よろしくお願いいたします。

理学療法士  
**本山** リハビリ  
テーション科

①茨城県  
②ドラマ、映画、舞台観賞  
③患者様に信頼される理学療法士になれるようがんばります!

理学療法士  
**大和** リハビリ  
テーション科

①福岡県  
②音楽鑑賞  
③日々成長し、頼られる理学療法士になれるよう努力します。



### 看護部

看護師  
**飯田** 看護部

①埼玉県  
②美味しいご飯屋さんを探して食べに行くこと  
③これまでの知識や経験を活かし、患者様とご家族との信頼関係を築き、人生を見通した看護が提供できるよう精進して参ります。

看護師  
**内田** 看護部

①北海道  
②ダーツ、自転車、ギター  
③常に全力でがんばります! よろしくお願いたします!

理学療法士  
**横山** リハビリ  
テーション科

①神奈川県  
②サッカー観戦  
③患者様に寄り添える理学療法士になりたいです。

作業療法士  
**小澤** リハビリ  
テーション科

①千葉県  
②洋画鑑賞、ゲーム、テニス  
③何事もポジティブ思考でがんばります!

看護師  
**菅沼** 看護部

①埼玉県  
②音楽鑑賞  
③日々着実に成長していけるよう一生懸命がんばります。よろしくお願いいたします!

看護師  
**永田** 看護部

①栃木県  
②写真撮影(最近一眼レフカメラを買いました)  
③今までの経験も活かして早く戦力になれるようがんばります!

看護師  
**名引** 看護部

①神奈川県  
②テーマパーク巡り  
③常に笑顔でがんばります! よろしくお願いたします!



## 入職式

4月3日、蒲田リハビリテーション病院の入職式が行われました。今年度は看護師5名、社会福祉士1名、理学療法士14名、作業療法士11名、言語聴覚士5名の合計36名が当院に入職しました。病院全体ではスタッフが300名を超える体制で新年度をスタートすることができました。新たな同僚を迎え入れて、病院全体で患者様に良いリハビリテーションが提供できるよう今年度も頑張っていきたいと思えます。

リハビリテーション科 辻



## 新入職医師紹介



小柳 貴裕

2023年4月に入職いたしました小柳貴裕と申します。1980年慶応義塾大学卒業(大曾根先生と同級)で、その後は専ら手術中心の整形外科医療に携わってきました。当院のスタッフの方々には川崎市立時代、急性期後の患者様をご加療いただき感謝しておりましたが、この度自らが回復期の立場でお世話になりますので忌憚ないご意見、ご指導をお願い申し上げます。当院では前原先生のご厚誼で6年前に1階で拙い講演をさせて頂いたことがあります。運動器急性期では気づきにくい難治な病態が潜行していた場合、遅発性に顕在化するリスクがあるという陥穽を痛感したことが度々あり、安全管理面から順調な回復へ微力ながら寄与できれば、と考えています。

## 関東KG学術大会 銀賞受賞

2月25日に第18回関東KG学術大会が昨年に引き続きWeb方式で開催されました。研究テーマは、「認知症」。2021年度にEZRverソフトを使用した統計処理の方法を学んだ看護部・リハ科メンバーで、EZRverソフトを用いてFIM利得を予測するための因子検出について分析発表しました。結果は見事に銀賞受賞！1年間に及んだ統計学の研修成果を最高の形にすることが出来ました。

看護部 秋山



## リハ科 新所属長 ご挨拶



リハビリテーション科  
松本 宗一郎

2022年12月16日付けでリハビリテーション科の所属長を拝命いたしました松本宗一郎と申します。

福岡和白病院に入職し、新上三川病院の勤務を経て、蒲田リハビリテーション病院には、2011年の開院当初より在籍しております。これまで約12年間、病院の立ち上げ時より地域の特性に合わせた医療の提供が行えるよう、試行錯誤しながら寄与してまいりました。

今後も、地域の皆さまに必要なとされる回復期リハビリテーション病院として、さらに発展していけるようにリハビリテーション科一同努力していきたいと考えております。





肩の痛み・猫背予防に！今回も番外編として、肩と背中、肩甲骨周りのストレッチをご紹介します！

### 両腕曲げ伸ばし①

20回繰り返す

中サイズのハンドタオルを持って両腕を曲げ伸ばします。このとき肩甲骨を寄せる事を意識しましょう。



### 両腕曲げ伸ばし②

20回繰り返す

中サイズのハンドタオルを持って両腕を上から下に曲げ伸ばします。肩甲骨を寄せる事を意識しましょう。



### 結帯動作

左右10秒ずつ

中サイズのハンドタオルを持って背中洗いのポーズを10秒間キープしましょう。  
※無理すぎないように注意！

