

# 蒲田つうしん局

蒲田つうしん局

2023 Vol.44

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

## グラメンゾン★蒲田 スピンオフ企画 / 蒲田マッスルキッチン

第6回「カラダを夏にスル、僕たちの水分補給ゼリー」

やってきました夏! 暑さに負けず、僕たちが尊敬する肉体を持つミュージシャンの西川貴教さん\*の歌にあるように筋トレをして「カラダを夏にシテ、人生観変えちゃって」いきましょう!

今回、ご紹介する料理は「水ゼリーの黒蜜きな粉のせ」です。水を固めるのにアガーという凝固剤を使う事で、ゼリーと寒天の中間の食感が生まれます。ゼリーの適度な硬さに黒蜜きな粉が絡み合い口の中に甘さが広がり、とてもおいしいです。あと抹茶を添えて、風味を変えると何個でも食べられます。材料は基本が水なので短時間で簡単に作れます。そして水自体にカロリーはないので、カロリー調整もしやすく、脱水や熱中症予防に水分摂取に気を付けていきたい夏にピッタリです。ぜひご賞味下さい。

(※西川貴教氏はボディコンテスト「ベストボディ・ジャパン」モデル ジャパン部門ゴールドクラス (50-59歳) で2020-2021年の2年連続優勝。僕らの尊敬する兄貴的存在) 筋トレ部



バズーカ園部

シャイニー西牧



水ゼリー ◎1個分の栄養値(きな粉・黒蜜大さじ1杯) / ■カロリー:78kcal ■蛋白質:3.0g ■脂質:1.9g ■食物繊維:4.4g

### 材料(4~5個分)

- 水 ..... 500ml
- アガー ..... 10g (粉ゼラチン・粉寒天)
- きな粉 ..... 適量
- 抹茶パウダー ..... 適量
- 黒蜜 ..... 適量

### 作り方

- ①鍋に水を入れ、アガーを少しずつ加えて混ぜ合わせる。
  - ②中火にかけて溶かし、沸騰したら火を止める。
  - ③水に当てて粗熱をとる。
  - ④型に入れて、冷蔵庫で一時間ほど冷やし固める。
  - ⑤器に盛り付け、抹茶パウダーやきな粉、黒蜜を添えて完成。
- ★アガーを入れる時は泡立て器で混ぜながら少量ずつ入れる。  
★常温でも固まるため、粗熱を取るときはゼリーの様子を見ながら冷ます。

表紙クイズの正解:2マッスル!

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

外出訓練再開のお知らせ	P2
入院実績 DATA	P3
健康教室	P4
フットサル大会	P4
自宅で行える筋肉トレーニング	P5
むすびプロジェクト	P6
巨樹の会からのお知らせ	P7
蒲田マッスルキッチン	P8

表紙の中にマッスルが隠れています。あなたは何マッスル見つけられますか? (正解はP8)

# 外出訓練が再開されました!

5月からコロナウイルスが第5類へ変更になったとともにリハビリテーション科内で外出訓練が再開しました。

外出訓練は普段の病院内リハビリテーションと違い、患者様・スタッフともに私服に着替え梅屋敷商店街、蒲田駅までの長距離歩行やバス・電車の乗車訓練を行います。

普段は病院着やユニフォーム着用で屋外へ行きますが、地域の方の配慮なども受けづらい状況になってしまうため、私服に着替えて移動します。そうすることで、より退院後に近い状況で外出を行うことができます。



今回は、東邦医大通りからバスに乗り、蒲田駅まで行ってきました。

バスの乗車は、歩道とバス乗車口との間隔が大きく少し大変でしたが、バスに付いている手すりを用いたり動作手順の再確認を行うことができました。

このような外出訓練が可能となったことで、より退院後の生活に沿ったリハビリテーション・評価が可能となりました。

リハビリテーション科 西牧

## 入院実績 DATA

2022年度 (令和4年4月1日~令和5年3月31日)

入院患者数 **901名** 平均年齢 **74.9歳**

### 在宅復帰率

**95.4%**



### 患者満足度

当院に点数をつけるなら?  
(100点満点)

**89.7点**



### 1日のリハビリ時間

平均 **約2時間30分/日**

※全国平均2時間10分(2023年3月調べ)

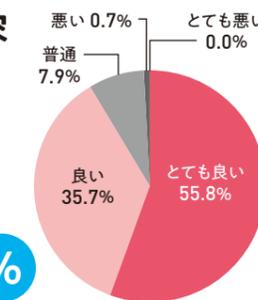
たっぷり充実したリハビリ!



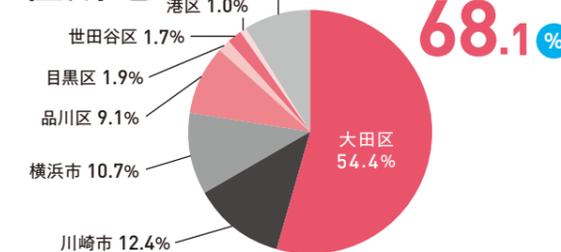
### リハビリの内容

良い、とても良い

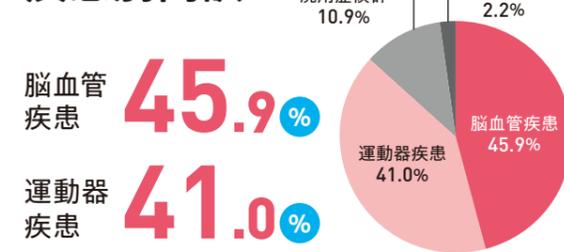
**91.5%**



### 住所地

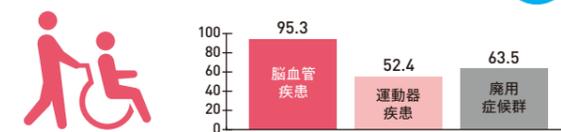


### 疾患別内訳



### 疾患別平均在院日数

平均 **67.03日**



### 実績指数(アウトカム)

リハビリテーションの実績を評価する指標  
リハビリテーションの質の評価  
(基準: 40以上)

平均 **49.8**

# 健康教室再開

コロナにより中止していましたが、約3年ぶりに健康教室を行いました。各階月に一度、デイルームに患者さんに集まっていただきお話を聞いていただきます。例えばリハビリスタッフから嚥下について、社会福祉士から介護保険について、栄養士から栄養管理などです。

今回は看護師から、血圧の管理についてお話させていただきました。血圧に気をつけておられる患者様を対象とし、スクリーンを用いてまず血圧とはなにか、食事療法、運動療法、退院後の血圧管理について、血圧の薬を飲み忘れた時はどうする？などです。入院中に栄養士から食事指導を受けられる旨を説明すると、聞いてみたいと話される方もいました。積極的に質問もいただき、理解しやすかった、との声をいただきました。

今後看護師からは熱中症や感染症など季節に合わせた教室を開催していきたいと考えています。入院中にリハビリ以外で知識を得られる良い機会としてもらい、退院後の生活に活かしてもらえればと思います。

看護部 安部



# フットサル大会

5月28日にミズノフットサルプラザ調布で関東の全グループ病院が参加した、巨樹の会フットサル大会がありました。選手だけで150名、応援と運営を行ってくれたスタッフも入れると、200名が参加した大きな大会になりました。結果は予選リーグを首位で通過して、決勝リーグに進みました。決勝リーグでは赤羽リハに負けてしまい準優勝でした。2連覇を狙っていたのですごく悔しい結果でした。

病院間の交流や、蒲田リハを転籍していったスタッフにも久しぶりに会えて、悔しい結果ではありましたが、すごく熱い日になりました。

リハビリテーション科 三科



カマタ マッスル ブラザーズ  
KMB Presents /  
バズーカ 菌部  
自宅でする  
筋肉トレーニング  
シャイニー 西牧

番外編：股関節と脊柱のストレッチ!

股関節の痛み・腰痛予防に！今回は股関節と脊柱のストレッチをご紹介します！

## 股関節のストレッチ

1分×左右両方

片足をしっかりと曲げて股関節の下に入れ込みます。反対の足はしっかりと伸ばします。



## 肩甲骨と脊柱のストレッチ

左右5回×2セット

四つ這いになり、肩を曲げ、天井を見ます。そこから反対の手と足の間へ手を伸ばします。



## 股関節と腰のストレッチ

1分×左右1回

股関節を曲げる筋肉と脊柱を起す筋肉のストレッチです。



当院にご入院の患者さまへのサービス



# むすび プロジェクト

発足しました!

## むすびプロジェクトとは?

カマチグループのリハビリ病院を退院された患者さまが退院後もその人らしく、生きいきと生活していただけることを願って発足した取り組みです。

地域にある医療、介護、福祉の力とカマチグループのもつ力をむすびながら、私たち病院職員が一丸となって、患者さまやそのご家族の生活を支えていきます。

## どんなことをしているの?

公式LINE・生きいきリハ倶楽部(むすび)を開設し、情報発信

YouTube

サルコペニア  
予防運動

**筋カトレーニング**

簡単にできる筋カトレーニングで、運動不足を解消!

YouTube

サルコペニア  
簡易検査

**指輪っか検査**

筋肉の低下が5秒で検査可能!

入院中から退院後まで、ご本人・ご家族が生きいきと充実した生活を送っていただけるよう、医師・リハビリスタッフ・看護師・医療ソーシャルワーカー・管理栄養士等が多職種で連携し、お役立ち情報を定期的に配信致します!

LINEでの友だち登録・情報発信は当グループ病院に入院された方限定とさせて頂いております。

## 復職・就労支援

復職・就労支援コーディネーターを全病棟に配置し、必要な患者さまに関してサポートいたします。一般的な回復期リハビリ病院で行われる身体機能面の評価だけでなく、復職・新規就労に必要な専門的な評価シートも活用し、患者さまひとりひとりに合わせたオーダーメイドのリハビリプラン、支援を行っています。

リハビリ科・看護部・医療連携室で行う勉強会や各種研修を通して専門的な知識を学び、有効な情報共有を行うなど、チームの連携とサポート体制の強化に努めています。



病床数  
221床

新所沢駅から徒歩10分  
**2023年12月**  
新規開院予定



社会医療法人社団 埼玉巨樹の会  
**所沢美原総合病院** (仮称)

〒359-0045 埼玉県所沢市美原町2丁目2934-3

お問い合わせ **04-2928-9110** (所沢明生病院)



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

