

高良台からの風

VOL.
35

2014 SUMMER

高良台の

こと

ト

今泉 和子

リハケア部・教育管理部 部長

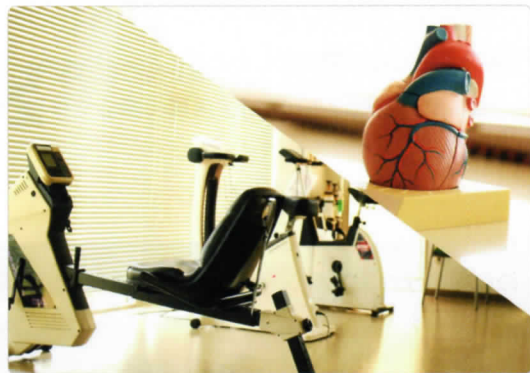
桜の開花の頃に入職した新人たちが、向日葵のように笑顔で患者さまに向かっている姿は、教育を担当しているものにとって何よりも嬉しい光景です。

ある著者が、期待するナース、看護について「患者より一歩先を歩けるナース」と提言していました。「一歩先を歩くこと」は看護だけでなくいろいろな活動や家族関係にも共通であり、相手のことを一心に思い行動できる資質が求められると追記されていました。私の生き方、ナースとしての40年の歩みを振り返るとともに、多くの方々に支えられてきたことに心より感謝いたします。今後とも皆様方のご指導、ご鞭撻を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

リハケア部

心大血管リハビリテーションって何？

当院では2014年4月より、心大血管リハビリテーション(以下、心リハ)を始めました。従来は、心臓疾患になると長期間の寝たきり状態となり、筋力の低下や息切れがおこり、日常生活を送ることが大変になっていました。近年、心リハの目的は再発予防と日常生活を安心して送ることへ変わってきています。高齢化が進む中、自宅での安心した生活を送ることを前提に、再入院を減らし、できる限り日常生活を自立させることを心リハのゴールと考え取り組んでいます。急性期から慢性期に至るまで切れ目なくつなぐ包括的・長期的プログラムの中間に位置する当院は、医師による定期的な心機能の評価をもとにした運動処方、看護師による体調チェックや生活指導と教育、セラピストによる定期的な運動能力評価と運動療法などをチーム医療として提供していきます。



在宅ケア部

今年の4月より訪問看護ステーション高良台が一新!!

病気や障害を持った方が住み慣れた地域やご家庭で、その人らしく療養生活を送れるように、生活の場へ訪問し、看護ケアの提供、自立への援助、療養生活を支援しています。

看護師4名に加え、作業療法士1名、言語聴覚士1名が新たに配置となりました。医師の指示のもと定期的に訪問し、看護やリハビリテーションのサービスを提供させていただきます。高良台ケアプランサービスも、今年1月よりケアマネジャーが3名に増員!!在宅で生活される方の介護保険の相談も承っております。サービスに関わる方々と連携し、真心込めてサービスを提供させていただきます。

女性スタッフばかりのにぎやかな部署です。美女ばかりです!(自称)どうぞお気軽にご相談下さい♡



第11回 高良台ビレッジ祭開催のお知らせ

日程 平成26年10月19日(日)

場所 高良台リハビリテーション病院、高良台シニアビレッジ 各1階フロア 屋内ステージ

特別講演 三遊亭歌之介師匠 「心に響く笑いと涙の人生学」 11:00~12:00

その他催し物、出店などもあります。皆さまの御来場を心よりお待ちしております。



花の名前ってご存知ですか？



当院では、待合ホールの2カ所に生花を飾っています。きっかけは、患者様に季節を感じて頂いたり、和んで頂けたらとの思いで始めました。

当初は、花屋さんに週に1回のペースでお持ち頂いた花を、ただ飾っているだけでしたが、徐々に、患者様も関心を持たれ、花の名前を尋ねられる事が多くなってきました。しかし、私達スタッフも花の名前をはっきり答えられず、私達サポート部のスタッフ全員で花の写真と名前を入れたカードを掲示する様にしました。又、お持ち帰り頂けるカードも用意したところ、カードの花の名前と実物の花を見比べたり、花を通してスタッフと会話をされたりと花の前で長時間足を止められる方も多く、いまでは、沢山の方にカードをお持ち帰り頂いており、私達スタッフも喜んでいます。

当院へお越しの際は、ぜひ待合ホールの花をご鑑賞いただき、花の名前を覚えてみませんか？



健康教室のご案内

高良台リハビリテーション病院では、地域の皆さまの健康増進・介護予防を目的に、医療・介護・福祉に関する“転倒予防教室”や“認知症について”など各種健康教室を承っています。内容、日時についてはお気軽にご相談下さい。

お問合せ先 地域医療連携室





食事は大事



にがうり

にがうりは独特な苦みを持つウリ科の植物です。このにがうりの特徴は、ビタミンCを豊富に含んでおり、レモンの3倍ともいわれています。ビタミンCには抗酸化作用や疲労を回復させる働き等があります。一般的にビタミンCは加熱すると壊れやすいのですが、にがうりのビタミンCは熱に強くほとんど壊れません。

また、苦味成分の「モルデシチン」は胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進させる効果があります。暑い夏にはもってこいの野菜ですね！更に、果皮に含まれる「カランチン」という成分が血糖値を抑制する（インスリンに似た作用を持つ）ことも確認されています。

保存方法

にがうりは、室温が30度以上になるとすぐに黄色くなり、イボイボがなくなりますので、種とワタを取り除いて新聞紙にくるみ、ビニール袋に入れて冷蔵庫に入れましょう。

選び方

表面の細かいイボイボが密生していて、鮮やかな濃い緑色をしているものが新鮮です。

ゴーヤチャンプルー

(一人分)

・にがうり	30g	・ツナフレーク水煮	5g	・中華あじ	1g
・もやし	50g	・食塩	0.2g	・卵	15g
・きくらげ	2g	・こしょう	少々	・サラダ油	1g
・赤パプリカ	5g	・醤油	1g		

作り方

1. にがうりは洗って縦半分に切り、ワタと種を取り除き薄切りにして軽く塩（分量外）をして水けをとる。
2. 赤パプリカを千切りにする。
3. きくらげは水でもどして、1cm幅に切る。
4. フライパンにサラダ油をひき、野菜を炒め合わせツナと卵を混ぜる。
5. 調味料で味を調えたら出来上がり！！



献立

ご飯・ボークピカタ・ゴーヤチャンプルー・野菜サラダ・吸い物
(エネルギー:605kcal たんぱく質:25.9g 脂質:20.5g 塩分:3.2g)

簡単！

エクササイズ

EXERCISE

ダイエット方法は様々ありますが、今回紹介するダイエット方法は「褐色細胞ダイエット」です。褐色細胞を刺激してダイエットをする方法ですが、効果的な刺激方法が肩甲骨のストレッチです。

褐色脂肪細胞の働きは、血流を促進し、基礎代謝の向上にもつながります。肩甲骨周りを普段から動かし、筋肉に柔軟性を持たせて血液循環を改善させておくと、比較的深層部に位置する褐色脂肪細胞の働きも滞らずより効果的となるでしょう。

- ① 頭の上で手を合わせる。
肘を後ろにひき、肩甲骨を中央部によせる。



- ② 胸の前で手をあわせ、右手を斜め上、左手を斜め下へ伸ばす。最初の姿勢に戻し、左手を斜め上、右手を斜め下へ伸ばす。



ワンポイントアドバイス

1. 起きてすぐ、そして寝る前の1日2回行う
2. 各ストレッチとも30秒を目安に行う
3. 呼吸は止めず、自然に口から「吐く」鼻から「吸う」を繰り返す
4. ストレッチは、最初は鏡を見て姿勢をチェックしながら行う



医療法人社団久英会 高良台リハビリテーション病院

〒830-0054 福岡県久留米市藤光町 965-2

TEL (0942)51-3838 FAX (0942)51-3535

URL <http://www.kyueikai.jp>

E-mail kouradai-web@kyueikai.jp