

地域とともにつなぎあい
患者とともに歩む医療

病院だより

第161号
2024/6/15

うちの病院PR・地域の皆さんにお伝えしたいこと ～ リハビリ療法部編 ～

【自動車運転について】

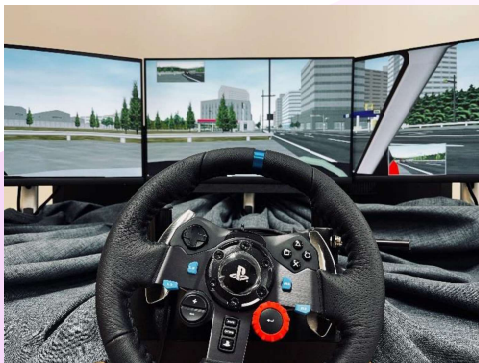
脳卒中や高次脳機能障害など、病气やけがの後遺症で運転を一時中断された方々の社会復帰の一環として、自動車運転の再開は大きな一歩となります。

2014年の道路交通法改正にて、脳卒中など「一定の病气等」にかかっている運転者を対象とした新しい制度が始まりました。そういった背景を踏まえ、当院ではドライブシミュレーターを用いた訓練や必要に応じて自動車教習所での実際の車を使用した練習を行っています。

ドライブシミュレーターでは、実際の運転に近い環境で運転技術だけでなく、判断力や反応速度などの測定や練習ができます。また、自動車教習所に赴き、実際の車による運転能力の確認を行い、教習員から個別のアドバイスをいただきます。

作業療法士をはじめとする専門スタッフが、一人ひとりの状態に合わせたリハビリを実施しています。運転再開を目指す皆さんが、自信を持って道路に戻れるよう、私たちはサポートしていきます。

作業療法士 今岡 新



おうちで
できる



膝(ひざ)の体操 ～床の上で座るパターン～

理学療法士 本田圭吾

膝の 曲げ伸ばし ストレッチ

★ 膝の動きを大きくしましょう ★

- ①膝を伸ばして床に座り、片方のかかとの下にタオルを敷きます
- ②タオルを敷いた方のかかとを手前にゆっくり引き寄せ、膝をできる限り曲げます
- ③曲げた膝をゆっくり伸ばしていきます
- ④反対の脚も同様にストレッチします



10回

1日3セット

筋力強化 運動

★ 太ももの前の筋肉を鍛えましょう ★

- ①膝を伸ばして床に座り、両手を体の後ろにつきます
- ②片方の膝の下にタオル(2枚程度まるめて)を敷き、反対の膝は軽く曲げて立てます
- ③タオルを敷いた方の太ももで、タオルを押しつぶすように力を入れます
※息を止めずに、その状態を5秒間キープします
- ④反対の脚も同様に
行いましょう



10回

1日3セット

足全体を きたえます！

★ ウォーキング ★

ウォーキングは、誰でも手軽にできる運動で、広くおすすめされています。ご自身のペースで無理なく続けられる程度の運動を継続することが大切です。



★熱中症に気をつけましょう。
無理せず暑さ対策、まめな水分補給を心がけましょう！

お惣菜アレンジレシピ「肉団子」

☆火を使わず レンジで簡単！☆

肉団子ロールキャベツ

管理栄養士 山村 成来



【栄養価（1人分）】

エネルギー…169kcal
たんぱく質…8.5g
脂質…7.9g
炭水化物…15.5g
塩分相当量…1.2g

【材料（2人分）】

- キャベツ… 200g
- 肉団子(惣菜)… 4個
- 水… 400ml
- コンソメ顆粒… 小さじ1

肉団子をほぐしてキャベツに包むと食べやすくなります。仕上げにパセリをまぶすと彩が良くなります。



【作り方】

- キャベツは芯の硬い部分を削ぎ落とし、ラップで包み600Wの電子レンジで2分加熱します
- 加熱したキャベツに肉団子を乗せて巻き、キャベツの両端を中に詰めます
- 耐熱容器に②の巻き終わりを下にして置き、水400mlとコンソメ顆粒小さじ1を入れてふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで8分加熱します
- 器に盛り付けたら完成です

【キャベツの効果】

キャベツにはビタミンU（キャベジン）が豊富に含まれています。ビタミンU（キャベジン）は胃腸の粘膜を正常に整え、消化を助けて胃もたれを防止する効果や、過剰な胃酸の分泌を抑制するなど胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防にもつながります。



出前講座

お茶の間教室「はつらつサロン」

◎旧谷口酒店(松本町サロンの皆さんと◎

桜の頃を少し過ぎた4月23日、旧谷口酒店(松本町サロンのみなさんと体操を交え、1年ぶりのはつらつサロンを開催いたしました。

旧谷口酒店のある旧東海道沿いは、情緒ある歴史深い町並みが並びます。常時、明治から昭和まで、大津の移り変わりが分かる地図や車石(牛車の轍)など貴重な歴史遺産を数々展示して、この辺りを散策される旅行者が気軽に立ち寄り歴史に触れる憩いの場となっています。

毎週、火曜日には地域の方々が集って体操サロンを行ってられます。

今回は、当院の作業療法士と社会福祉士がお邪魔して、自宅でもできる簡単な体操から認知症予防体操まで盛りだくさんで、頭と身体を

ほぐしていただきました。

旧谷口酒店(松本町サロンの皆さん、楽しい時間をありがとうございました！

作業療法士 岡崎 匠真
社会福祉士 上嶋 美由紀



今年も 頑張ってます!!

☆カヌーワイルドウォーター戦記☆

2024年、佐賀県で開催される佐賀国スポに出場するための滋賀県予選が4月13日~14日に行われました。

結果は優勝でした。7月に和歌山県で近畿ブロック予選があり、1位だけが国スポに出場することができます。出場目指して日々、トレーニングに励んでいます。

事務 奥田 翔悟



【病院理念】

慈(めぐみ)の源“マザーレイク”のように、私たちは地域の皆さまの心と体のよりどころとなるよう努めます。

【基本方針】

- すべての職種が協働し、生活を支えるリハビリテーションの実践に最善をつくします。
- 患者の意思を尊重し、科学的根拠と倫理観に基づき、安全と安心の医療を提供します。
- 医療・介護・福祉連携を推進し、地域包括ケアシステムの推進に貢献します。
- すべての職種のためゆめ研鑽により、質の高いチーム医療をめざします。
- 人材の育成に努めるとともに、職員が働きがいと充実感の持てる職場づくりをめざします。