

相澤東病院新聞 第25号

発行:リハビリテーション科・栄養科 令和7年6月25日

「生きがい」を大切にした生活期リハビリテーション

当院では、入院中より患者様の『住み慣れた場所での暮らし』を見据えた生活期リハビリテーションを実施しています。

リハビリを進めるうえで大切にしているのは、単に身体機能の改善だけではありません。患者様一人ひとりの趣味や特技、ご自宅での役割などを丁寧にお聞きし、それぞれの生きがいを支えるリハビリを行っています。



趣味は卓球教室に通うこと



日課は自分で淹れたコーヒーを飲むこと

たとえば、「卓球が趣味」「自分でコーヒーを淹れるのが日課だった」など、これまでの暮らしの中にある“その人らしさ”を取り戻すことが、退院後の生活の充実につながると考えています。



花・野菜苗植え

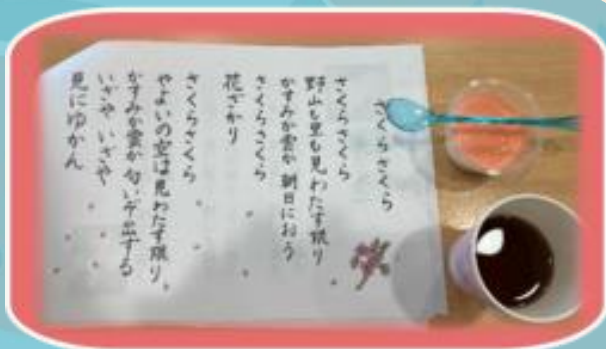


毎年恒例となっている園芸活動を行いました。今回はマリーゴールドやサルビアなどの花や、トマト、ナス、ゴーヤなどの野菜の苗を植えました。患者さんからは「育つのが楽しみ!」「実がなったら見に行きたい

ね」といった声も聞かれ、自然と笑顔がこぼれていました。土に触れることで季節を感じ、心も体もリフレッシュできました。これからの成長を見守りながら、みなさんと一緒に楽しんでいきたいと思っています。



お花見



4月8日、春の陽気に包まれた中、お花見会を開催しました。病棟から見える桜はちょうど満開で、皆さんでその美しさを楽しみながら、懐かしい春の歌と一緒に歌い、風船バレーで身体を動かしました。頭と身体を使った後は、“桜シアチースケーキ”とコーヒーで一息。季節の味わいを楽しみながら、「とても楽しかった！」との声を多くいただきました。

今年はやるよ！

相澤東病院

夏祭り

2025

Summer Festival

8月2日(土) 10:00-12:00 (雨天決行)

場所：相澤東病院1階

今年は昨年開催出来なかった分も含め、張り切って夏祭りを開催したいと思います！

内容(仮)

- ・多職種による健康相談
- ・マジックショー
- ・職員によるコンサート
- ・子ども縁日
 - くじ引き、スイカ割り
 - スーパーボールすくい等
- ・屋台
 - フランクフルト、かき氷
 - ポップコーン、ジュース等
- ・野菜販売

※内容は変更する可能性があります。

転倒転落防止ラウンド

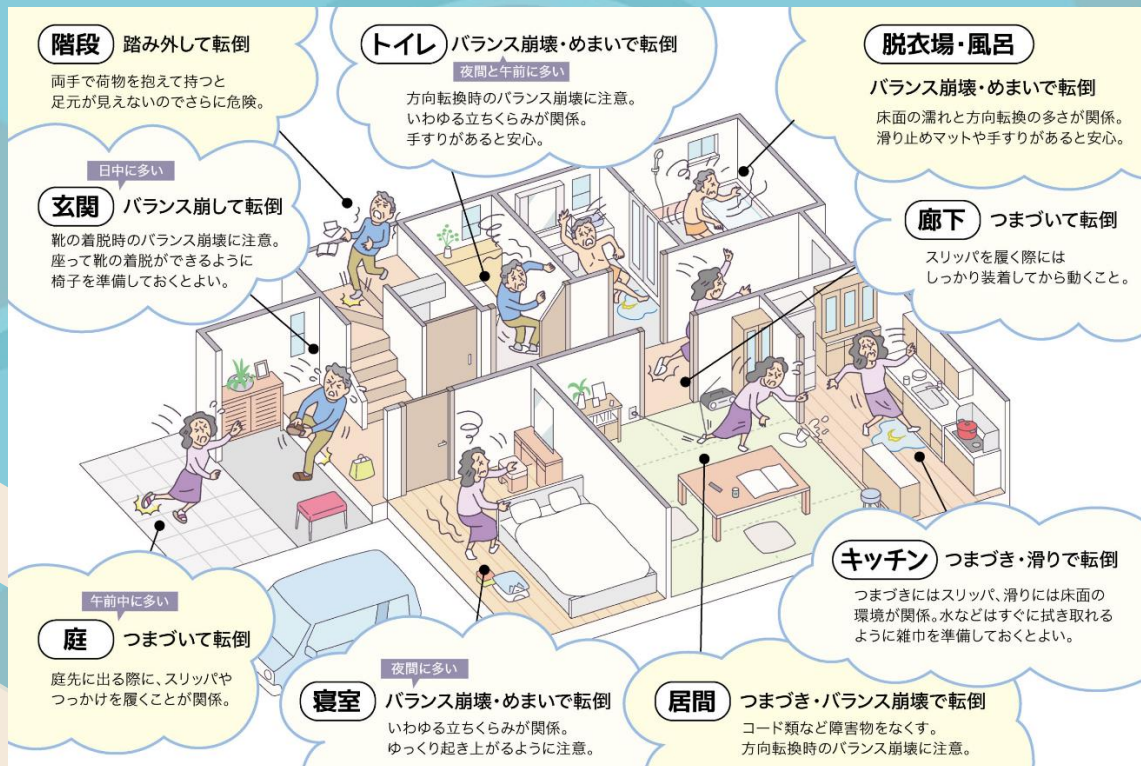
～ 転倒・転落から患者さんを守りたい ～

ご自宅で転んだり、ベッドから落ちてしまった経験はありますか？
地域在住高齢者の転倒の約50%は屋内で発生しています。この割合は加齢や身体機能の低下に伴い、さらに高まります。転倒で骨折につながることもあります。要支援や要介護状態になってしまう原因の中で「骨折」は第3位となっています。転びやすくなる原因には、「筋力・視力・反応速度・聴力の低下」・「薬の副作用」・「部屋の環境」・「生活習慣」など、様々な原因が考えられています。



当院では入院中の転倒転落予防や受傷率の軽減を目的に毎週月曜日に「転倒転落防止ラウンド」を開催しています。各専門職が「入院生活の様子」や「歩行自助具の選定」・「筋力低下や薬の副作用による転倒転落リスク」などを話し合っています。その後、実際に患者さんのお部屋に伺い「安全な環境になっているかな？」と確認を行っています。

安心安全に入院生活が送れるよう、引き続き転倒転落対策に取り組んでいきます。是非、皆さまもご自宅の環境を見直してみてもはいかがでしょうか？



自宅内の転倒場所と特徴

HP:YAMADA Labより引用

転びにくい療養環境のポイント！

- ☐ なるべく段差を少なくする
- ☐ 動きにくい家具を選ぶ
- ☐ 通路を広く保つ
- ☐ 床に物を置かないようにする
- ☐ 階段や段差に目立つテープを貼る
- ☐ 暗い場所を少なくする

高血圧を防ぐために今できること！ -1-

血圧とは？…心臓が血液を送るときに血管にかかる圧力のことです。
この血圧が正常値よりも高い状態が続くことを「**高血圧**」といいます。

血圧が高くなる原因…食塩の過剰摂取、運動不足、アルコールの過剰摂取、喫煙、ストレス、肥満などさまざまあります。

高血圧は自覚症状がないことも多いといわれ、放っておくと、心筋梗塞、脳血管障害、腎臓病など重大な病気に繋がることがあります。

～適性体重を知り、肥満を防ぎましょう～

Point
体重が増えると血液量が増え、心臓や血管にかかる負担も大きくなります。その結果、血圧が上がりやすくなります。

身長(m)

身長(m)

適性体重(kg)

×

×22～25 =

適正BMI(体格指数)

※65歳未満: ×22

前期高齢者(65～74歳): ×22～25

後期高齢者(75歳以上): ×22～25

★血圧が高くなる原因となる食塩の過剰摂取や、肥満を食事からも予防しましょう★
過剰にエネルギー(カロリー)や塩分を摂りすぎしていないか、一度振り返ってみましょう！

【食品(1人分)に含まれるエネルギー(カロリー)・塩分量】

高血圧予防のため、
塩分1日**6g未満**を目指しましょう！

食品	エネルギー(カロリー)	塩分量
カレーライス	750～850kcal	2.5～3.5g
スパゲティミートソース	600～750kcal	2.5～3.5g
チャーシュー麺	600～700kcal	6.0～7.5g
ハンバーガー	250～300kcal	1.2～1.8g
やきそばパン	400～500kcal	2.0～2.5g
鶏肉の唐揚げ(5個)	350～500kcal	1.5～2.5g

減塩レシピ

マーマレードチキン

★1人前の栄養量 エネルギー202kcal たんぱく 10.7g 脂質 12.6g 塩分 **0.5g**

★材料(2人分)

鶏もも肉 2切(120g)

A おろしにんにく 2g A 塩こしょう 少々

A 料理酒 4g

サラダ油 小さじ1/2

B マーマレード 16g B 減塩醤油 10g

B 白ワイン 6g B 砂糖 3g

粉末パセリ 少々



★作り方 ① Aを混ぜ合わせて、15分程鶏肉を漬ける。

② フライパンにサラダ油を熱し、①を両面焼く。火が通ったら一口大に切り盛り付ける。

③ Bをフライパンに入れて煮詰める。②の鶏肉にかけ、パセリを振ったら完成。

★軟らかい方がよい方にも使えるレシピです。鶏肉は蒸し焼きにしましょう。

★ポイント 減塩醤油とマーマレードの風味で減塩できます。