

新 座 病 院

広報誌

2019

6 月

Vol.42

こぶし

- 1.各科より
リハビリテーション科
医療福祉相談室
- 2.栄養科だより
- 3.お知らせ
2019年度 検診のお知らせ
ひばりヶ丘駅の車輛停留所のお知らせ



リハビリテーション科～研究活動～

2018年9月7～9日に名古屋国際会議場で行われた第52回日本作業療法学会にて当科スタッフが研究発表を行ないました。

演題名：「リハビリにノートを用いたことによるクライアントとセラピストの変化」
（リハビリテーション科：作業療法士 香取 秀一、広瀬 由莉香）

<研究の経緯について>



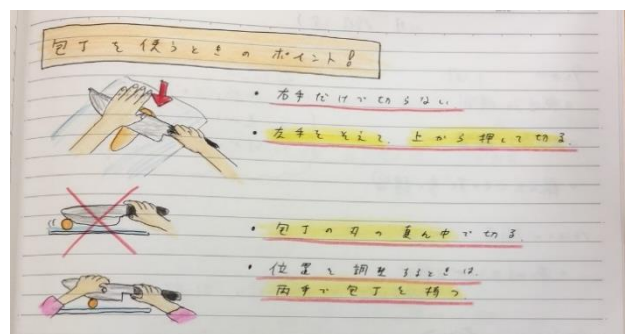
記憶のトラブルの有無に関わらず、リハビリ場面や入院生活では色々な出来事があり、決まりごともあります。そのため、「色々なことを言われるけど、なんだか分からない!」、「忘れちゃった!」などの意見が入院患者さんから多く聞かれます。これに対して何か出来ないか?という考えから、リハビリや生活場面の振り返りを目的にノートの使用を始めました。ノートを使っていく中でどのような効果が生じているのかを調べることを目的に研究を進めました。

<ノートの使い方>

リハビリや生活の出来事なるべくイラストを付けて、スタッフが記入します。記入をする際は、患者さんとその日のポイントや感想などを確認しながら、疑問に思ったことなどを共有します。患者さん、ご家族さんから、「ノートを使うことで、リハビリの進み具合が分かりやすい」など、好意的な意見がみられています。

ノートの記入例の写真を一緒にご覧下さい。

（ノートの記入例：包丁の使い方について）



<発表後の感想>

発表後に様々な分野の方と意見交換をすることが出来ました。

「入院でのリハビリ以外でも効果的に使えそう」、「明日から使ってみたい」など好意的な意見が多かったです。今後も継続して、患者さんにより良いリハビリが提供出来るように工夫を凝らして行きたいと思います。



栗原・北原町会の集いにて講演会を実施

2019年1月16日（水）に新座市栗原町会集会所で開催された「ふれあい食事会」、並びに3月9日（土）に北原町会集会所にて開催された「北原ふれあいの集い」に当院のリハビリテーション科のスタッフが講師として参加しました。

今回のテーマは嚥下や口腔機能、栄養学について講演会を行いました。「ふれあい食事会」には30名、「北原ふれあいの集い」には90名の方が参加され、栗原町会・北原町会の皆様の社会参加への意識の高さを改めて実感しました。

今後もこのような活動を通して、地域の皆様との交流をはかるとともに、職員ならびにご参加の皆様の介護予防に対する認識を促していきたいと思います。



講演の様子



会場の様子

「新座市体育賞授与式」にて 『優秀選手賞』を受賞

2018年9月21日（金）～23日（日）に大阪市ヤンマースタジアム長居で行われた「第66回全日本実業団対抗陸上選手権大会」にて「男子走り高跳び」に理学療法士の松元織衛が出場しました。また、2019年3月10日（日）には、新座市体育協会より「平成30年度 新座市体育賞授与式」にて『優秀選手賞』をいただきました。

本人（松元織衛）より

個人の趣味として取り組んできた陸上競技ですが、リハビリテーション科をはじめとする新座病院の皆さんには、応援やシフト調整などのご配慮を誠にありがたく存じます。

今後も仕事と陸上競技を両立し、共に結果を残せるよう日々の研鑽に努めてまいりたいと思います。



毎日の睡眠しっかりとれていますか？



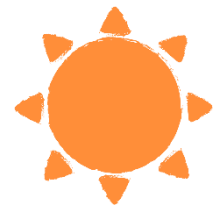
今回は「**良い睡眠のコツ**」を紹介します。

良い睡眠の3か条は・・・

「寝つきがよい」「ぐっすり眠る」「寝起きすっきり」

この3か条が満たされると・・・

- ・疲労回復
 - ・生活習慣病の予防
 - ・肥満予防
 - ・ストレスの緩和
 - ・美容促進、美肌効果
- などがあります。



では良い睡眠のコツは・・・

① 起床後すぐに外の光を取り入れる

起床後すぐに外の光を取り入れ、日中も明るい光をたくさん浴びることで、日中にメラトニンが分泌されにくくなります。夜は明るい光を浴びすぎないようにして眠りに導くようにしましょう。

② 入浴で体を温める

寝つきをよくするには、就寝 2～3 時間前の入浴が効果的です。



③ 就寝 2 時間前からスマホの画面を見ない

スマートフォンやタブレットから発せられるブルーライトは睡眠を促すホルモンであるメラトニンの生成を抑制してしまうため、寝つきが悪くなったり睡眠障害になる可能性があります。

④ 就寝時間の予定を立てる

就寝時間の勤務シフトや時差などでリズムの崩れが避けられない場合、スムーズな睡眠ができるように運動や入浴、好きな香りなどで自分なりの眠りに入りやすい環境を整えることも大切です。

毎日良い睡眠を心がけて

また明日からも心も体も元気に活動しましょう！

医療福祉相談室では 6 名の相談員が所属しております。医療・介護の制度や他にも何かお困りの事がありましたら相談をお受けしておりますのでお気軽にお声かけください。



当院では、年に 12 回程度の行事食を実施しております。今回は 2 月、3 月実施の『節分』『バレンタイン』『ひなまつり』のメニューを紹介させていただきます。

●節分● 2019 年 2 月 14 日(木)実施

メニュー

- ・ほっけの塩焼き
- ・五目豆
- ・漬物
- ・味噌汁

大豆、大根、人参、
印元などが
入った五目豆です。



節分といえば「鬼は外！福は内！」と言いながら鬼に向かって豆まきを行う風習があります。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられており、その鬼を追い払う儀式として行われるようになったそうです。邪気をはらった豆は福豆と呼ばれ、福を年の数だけ食べることで次の年も健康に過ごせますようにと願うそうです。当院では豆を使ったメニューとして五目豆を提供しました。

●バレンタイン● 2019 年 2 月 14 日(木)実施

メニュー

- ・生揚げのそぼろかけ
- ・ゴマ酢和え
- ・漬物
- ・ハートのチョコプリン



バレンタインデーは 2 月 14 日に祝われ、世界各地でカップルの愛の誓いの日とされており、日本ではチョコレートを贈り愛を伝えるということが一般化されています。

蓋を開けるとハート型のチョコレートプリンを今回は提供しました。

●ひなまつり● 2019 年 3 月 3 日（日）実施

メニュー

- ・ちらし寿司
- ・かにあんかけ
- ・菜の花の辛子和え
- ・さくら餅風デザート



ひなまつりは日本において、女子の健やかな成長を祈る節句の年中行事です。雛人形に桜や橘など木々の飾り、ひなあられや菱餅など供え、ちらし寿司などの飲食を楽しみます。

2019 年度 新座・朝霞・志木・和光市検診のお知らせ

特定健診

◆対象者

- ①40 歳以上で 4 市（新座・朝霞・志木・和光市）の国民健康保険又は当院と契約している健康保険組合から発行された健康診査受診券をお持ちの方。
- ②後期高齢者で、4 市（新座・朝霞・志木・和光市）の住民票をお持ちであり、市から発行された健康診査受診券をお持ちの方。

◆実施期間

- ①4 市国保の方 ⇒2019 年 7 月 1 日～2019 年 12 月 30 日まで
- ②4 市後期高齢者の方 ⇒2019 年 7 月 1 日～2020 年 3 月 31 日まで
- ③集合契約の方 ⇒ご加入されている健康保険により異なります。

◆費用

- ①4 市国保・後期高齢者の方 ⇒ 無料
- ②集合契約の方 ⇒ご加入されている健康保険により異なります。

国保人間ドック

◆対象者

- ①新座・朝霞・志木市の国民健康保険にご加入の方※和光市の方の国保ドックは当院では実施しておりません。
- ②後期高齢者保険に加入し、4 市（新座・朝霞・志木・和光市）の住民票をお持ちの方

◆実施期間

- ①3 市国保の方 ⇒2019 年 7 月 1 日～2019 年 12 月 30 日まで
- ②4 市後期高齢者の方 ⇒2019 年 7 月 1 日～2020 年 3 月 31 日まで

◆費用

- ①3 市国保の方 ⇒¥10,000
- ②4 市後期高齢者の方 ⇒¥5,000

新座・朝霞・志木・和光市がん検診

◆対象者

- ①新座・朝霞・志木市の方 ⇒左記市の住民票をお持ちの方で、健診日に 30 歳以上の方（前立腺がんのみ 55 歳以上）
- ②和光市の方 ⇒和光市の住民票をお持ちの方で、健診日に 40 歳以上の方（前立腺がんのみ 55 歳以上）

◆実施健診項目と内容

- 胃がん ⇒胃部内視鏡検査 又は 胃部 X 線検査（選択制）
- 肺がん ⇒胸部 X 線撮影 ※医師の判断により追加で喀痰細胞検査を行うことができます。
- 大腸がん ⇒便潜血反応検査（2 日法）
- 前立腺がん ⇒血液（P S A）検査

※各検診は年度内に 1 回のみとなります。

◆実施期間

2019 年 5 月 7 日～2020 年 2 月 29 日まで（和光市の方は 7 月 1 日からの開始となります）

◆費用

- ①新座 ⇒ 無料 ※検査の過程で異常が見つかり追加の検査等を行った場合、お会計が発生する事がございます。
- ②朝霞・志木・和光市 ⇒市・項目によって費用が異なります。詳しくは総合受付又はお電話にてお問い合わせください。

お申込みについて

事前予約制となっております。総合受付又はお電話にてお問い合わせください。

※例年 10 月～12 月は大変混雑し、ご希望に添えかねる場合がございます。

お早めの受診（9 月末まで）をお勧め致します。

予約受付時間：平日 9:00～17:00 土曜：9:00～12:30 TEL048-481-1611（代）

ひばりヶ丘駅の車輛停留所が 新しくなりました！

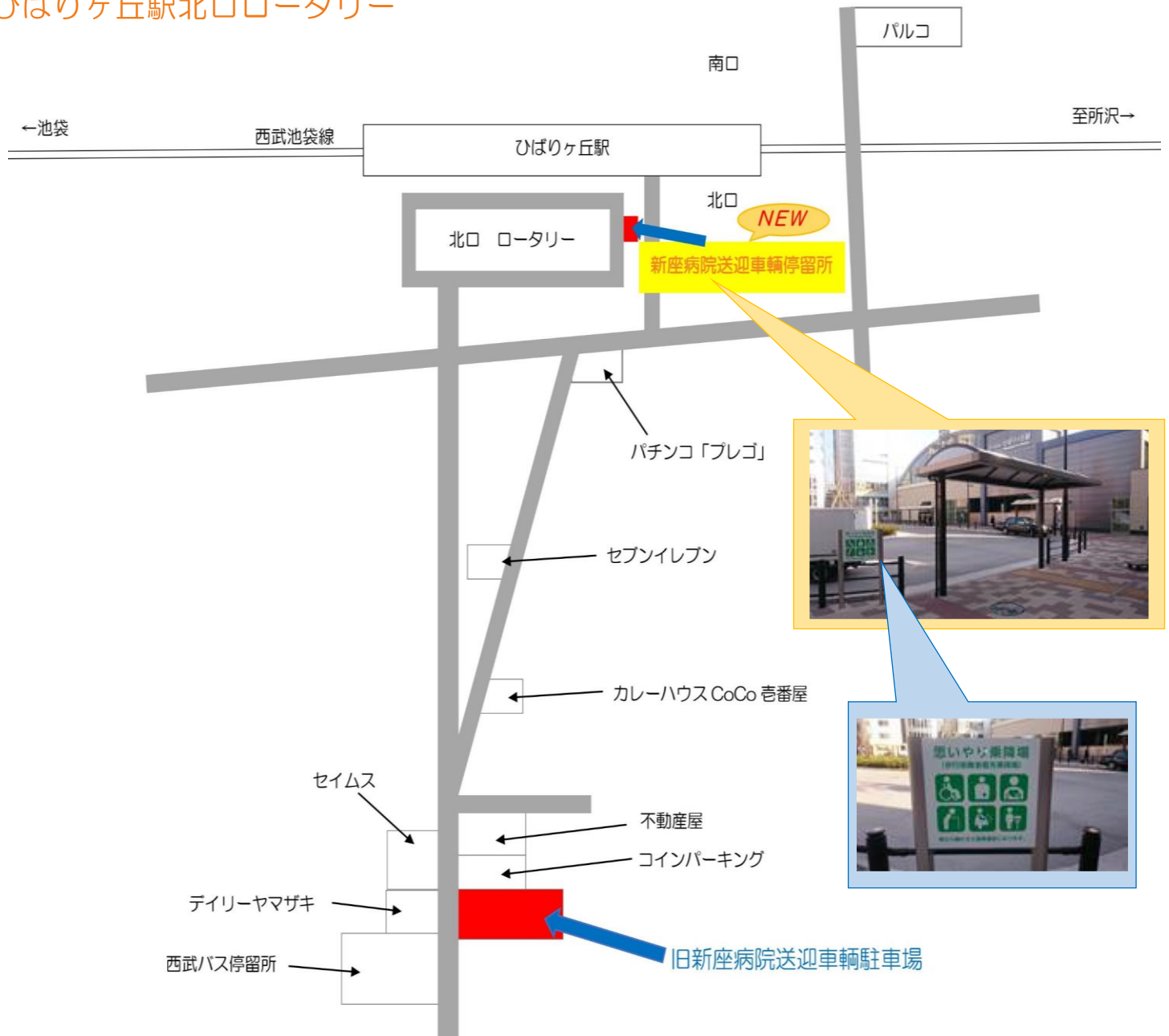
ひばりヶ丘駅北口ロータリーが完成された為
2019年4月8日より、新座病院の送迎車輛の停留所が変更されました。

【旧停留所】

デイリーヤマザキひばりヶ丘北口店 向かいの駐車場

【新停留所】

ひばりヶ丘駅北口ロータリー



詳しい時間等は、病院受付前にて時刻表の配布をしております。

または、ホームページにも記載されていますのでご確認ください。

交通案内



最寄りの駅

◆西武池袋線◆

ひばりヶ丘駅…バス 北口から志木行、又は朝霞台行き→バス停「貝沼」下車→徒歩 10 分
 タクシー 南口から 10 分
 送迎車輛 北口 ローターリー ※日曜日・祝日×

◆東武東上線◆

朝霞台駅 …バス 南口からひばりヶ丘行き→バス停「貝沼」下車→徒歩 10 分

送迎車輛 南口

志木駅 …送迎車両 南口 { ※毎日運行 (年末年始 31 日～3 日は運休とさせていただきます。)

◆武蔵野線◆

北朝霞駅 …バス 徒歩で朝霞台駅(南口)→ひばりヶ丘行き→バス停「貝沼」下車
 →徒歩 10 分

送迎車輛 徒歩で朝霞台駅(南口) ※毎日運行

新座駅 …タクシー 15 分

(年末年始 31 日～3 日は運休とさせていただきます。)

※送迎車輛の時刻やご不明な点等ございましたら新座病院ホームページを
 ご覧いただくか、お気軽に受付までお声かけください。

基本理念

地域医療連携に努め、急性期から慢性期さらに在宅での
 療養生活まで一連の医療サービスを行います。

基本方針

- 患者様の権利及び尊厳を重視した医療を行います。
- 地域の医療機関と緊密に連携を図り、地域医療の向上に努めます。
- 自己研鑽に努め、患者様が納得できる質の高い医療を目指します。
- 親切、丁寧、正確、迅速な対応を基本とした患者サービスに努めます。
- 常にコミュニケーションを大切に安全な医療に努めます。

医療法人社団青葉会 新座病院

〒352-0023 埼玉県新座市堀ノ内 3-14-30

TEL 048-481-1611 FAX 048-481-2665

ホームページ <http://www.niizahsp.jp/>



←こちらの QR コードは
 携帯サイトをご覧ください。