



西知多リハビリテーション病院情報誌

# 西リハだより



本年もどうぞよろしくお願いいたします。

西知多リハビリテーション病院スタッフ一同



新年あけましておめでとうございます。西知多リハビリテーション病院長の尾内です。  
地域の方々により良いリハビリが提供できるよう、今年も引き続き努力してまいります。  
さて、以前趣味のランニングとパソコンについて書きましたが、今回は最近読んでおもしろかった本をいくつか紹介します。

- **高野和明「13階段」**: 第47回江戸川乱歩賞受賞作品で、硬派なミステリー作品となっています。
- **ケン・リュウ「折りたたみ北京」**: 中国若手SF作家達によるSFアンソロジー。フレッシュさが魅力です。
- **夢枕獏「ヤマンタカ」**: 「大菩薩峠」を大胆にリメイクした時代小説。伝説の秘剣が味わえます。
- **マーサ・ウェルズ「マダーボット・ダイアリー」**: 個人的にイチ押しのSF小説。内向的な主人公が宇宙で大活躍します。
- **アイリーン・M・ペーパーバーグ「アレックスと私」**: アレックスとは人間と会話できる実在したオウムの名前です。2年くらい前に、我が家に迷い鳥の文鳥が飛んできて今も住んでいます。この本を読んで鳥の気持ちが少しわかりました。読書はどんな時代でも、出かけなくても楽しめます。皆さんも良かったら読んでみて下さい。

## 看護部・リハビリ部から新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

看護部長の中山と申します。

さて、皆さんは毎日笑っていますか？

このご時世、分かってはいるけれど笑える状況じゃない、とお叱りを受けるかもしれませんが、笑いは免疫能力を高めると言われています。私自身入院されている患者様に笑わせていただき、元気を頂戴することもあります。私も笑いで免疫能力を高め、あと何十年も長生きできる予感がします(笑)

患者様が少しでも明るく前を向いて退院できるよう、スタッフ一同でお手伝いし、辛い入院生活も笑って乗り越えられるよう知恵を絞ってまいります！

マスクはしていますが、ほうれい線が一層深く刻まれないよう大きな口を開けて、お互い大いに笑っていきましょう。



2022年あけましておめでとうございます。

リハビリテーション部長の田中と申します。

私は半田中央病院と西知多リハビリテーション病院で勤務しております。

当院では回復期リハビリテーション、外来リハビリテーション、介護保険での通所リハビリテーション、訪問リハビリテーションを行っています。より良いリハビリテーションを提供するために、分からないことがありましたら何でもご相談ください。

私の今年の抱負は、飼っている17歳の甲斐犬が最近歩きにくくなっているため、少しでもリハビリテーションを行い、18歳の誕生日を迎えられるようにすることです。

ちなみにリハビリテーションの意味ですが、リ(再び)、ハビリ(適する)、テーション(すること)です。日本語にすると意味が伝わりにくいですね。それでは今年もよろしくお願いいたします。

## 屋上庭園での野菜収穫と調理訓練

当院の屋上庭園では野菜を育てています。春に植えたさつまいもを、暑い中患者様と一緒に汗だくになりながら収穫しました。

調理訓練では収穫したさつまいもで鬼まんじゅうを作り、患者様と一緒に美味しくいただきました。さつまいもが甘くてホクホクしており、大好評でした。





## 自宅にて行える体操 No.2

相変わらず外に出るの運動が行いにくい状況が続いています。

今回は、①足の外開き運動 ②かかと上げ運動の2種類をご紹介します。

両方とも歩行等生活していくためには必要な筋肉ですので、サルコペニアを予防していく為にも運動の習慣化を心掛けるようにしていきましょう。

### ①足の外開き運動



- ・椅子の端やテーブル等安定した物を持って行いましょう。
- ・回数は左右10回1セット、出来そうな方は20回1セット等回数調整をしながら行いましょう。
- ・一日5セットを目安に行いましょう。
- ・ふらつきなく行える場合は、何も持たずに行ってみましょう。



### ②かかと上げ運動



- ・回数は10回1セット、出来そうな方は20回1セット等回数調整をしながら行いましょう。
- ・安定して行えてきたら、片足ずつ行ってみましょう。

## 行事食のご紹介

回復期リハビリ病院では入院期間が長くなる事もあり、毎日の病院食がマンネリ化してしまう傾向にあります。その為当院では、日々リハビリに励む患者様の楽しみとなるような食事の提供を心掛けています。その一つとして季節を感じて頂けるようにその時期に併せた行事食を提供しています。「特別」を感じて頂けるように重箱にて提供する事もあります。重箱での提供は、蓋を開ける楽しみがあります。蓋を開けた瞬間の患者様のこぼれる笑顔に、提供する私たちも喜びを感じています。食事の時間が、リハビリの合間でのホット一息になればと思っています。今後も楽しみを感じて頂ける食事提供を心掛けていきたいと思っています。



### 春「お花見弁当」

桜ごはん・桜ゼリーを提供し、春を感じて頂きました。



### 敬老の日「お祝いご膳」

お赤飯にてお祝い気分を感じて頂きました。天ぷらの盛り合わせは好評です。



### 編集後記

新しい年になり、寒さも一段と増してきましたが皆さんいかがお過ごしでしょうか？

そろそろ県外へ旅行に行きたいと思っている所ですが、医療従事者としてはまだまだ油断できない状況です…。自宅で過ごす事が多く、必要なものを購入しに外出という生活が、かれこれ二年ほど続いています…。気兼ねなく旅行へ行ける日が来ることを祈るばかりです…。皆さんも外出される際は引き続き感染対策をしっかり行い、感染症に負けないようにと頑張りましょう！（理学療法士 T）

西知多リハビリテーション病院 知多市岡田野崎13 TEL 0562-54-3500(代表)

外来受診の場合、他院からの紹介状、事前予約は必要ありません。内科的な病気や症状、各部位のリハビリなどお気軽にご相談ください。