

KURASHIKI REHABILITATION HOSPITAL

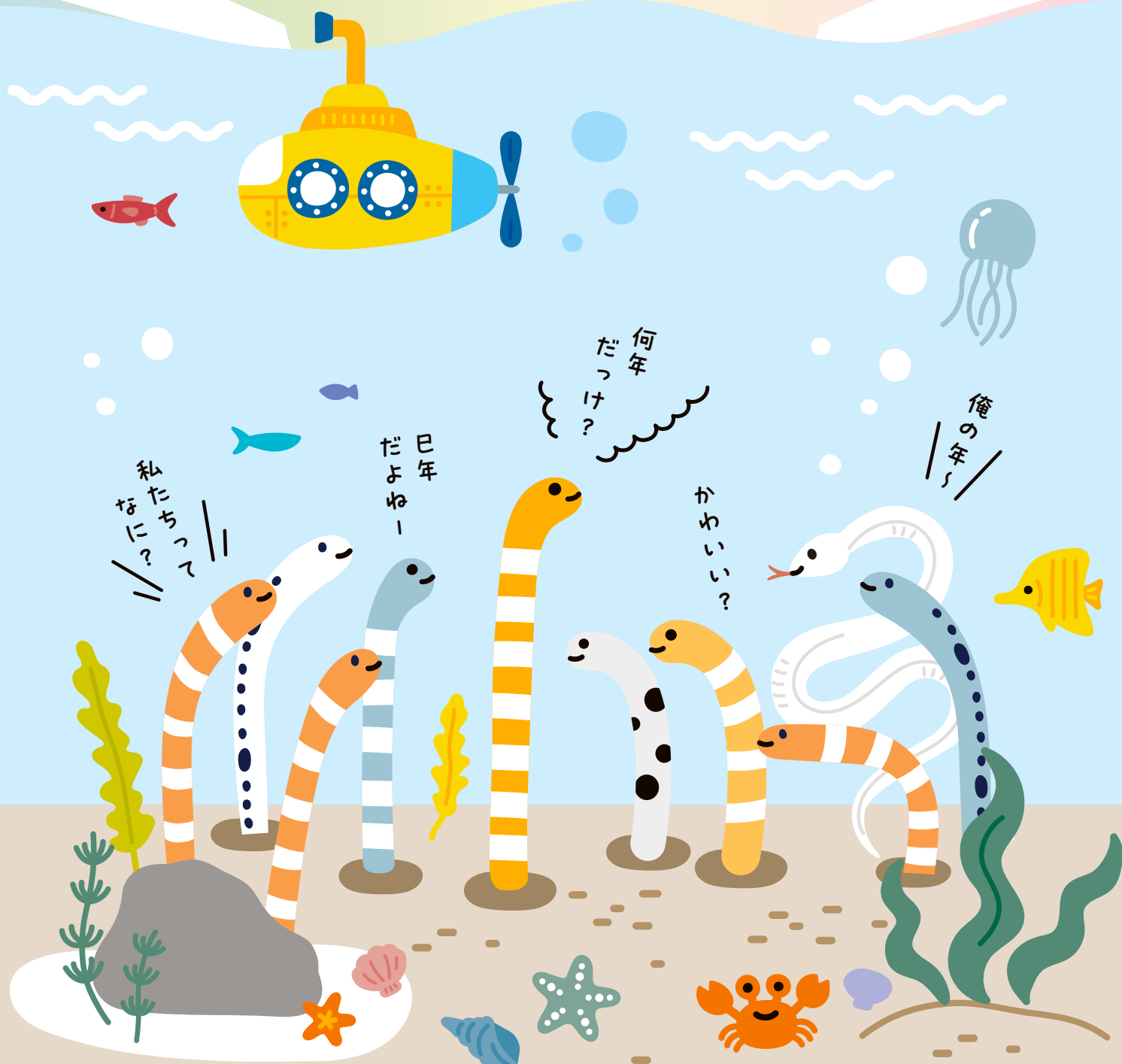
地域の
皆様

患者様

ご家族様

倉リハネット

医療・保健・福祉の情報誌



KURASHIKI REHABILITATION HOSPITAL

新年あけまして おめでとーございます

今年、倉リハは創立26年目です。

これまで患者さんや地域の皆様、そして医療介護に携わる多くの方々に育てていただき感謝しております。

倉リハの中心は回復期リハビリテーションです。患者さんとそのご家族のこれからの生活を考え、リハビリテーションを丁寧に行って参りました。

今年はさらに倉リハらしく回復期リハビリテーションに取り組んでいきます。

また、マンツーマンで手厚い通所リハビリテーション、住み慣れた地域で安全に暮らすための自動車運転支援、脳科学に基づいたニューロリハビリテーションも継続します。

今年も信頼されるリハビリテーション病院となるよう努めて参りますのでよろしくお願ひ申し上げます。

2025年が皆様にとって良い年になりますようにお祈りいたします。

倉敷リハビリテーション病院 院長 守屋有二

2025年1月



Reopen after remodeling

ホームページリニューアルオープン！！



<https://www.kurareha.com>

上記2次元コードよりご覧ください！！

Gの質問!!

各部署インタビュー!!

伊藤教育課長



Q 1 教育課長の業務・役割を教えてください。

職員のニーズに沿った研修の企画や、学習環境を整える役割を担っています。現場の課題解決や組織のパフォーマンス向上のため、側面から支援するように努めています。

Q 2 教育課長で大変なことはなんですか？

研修が押しつけや詰め込みにならないよう、職員が主体的に学べるようにするにはど

うしたら良いか日々考えています。受講者の生の声を参考に、実践に役立ち、且つ効率的に学習が積めるよう、教育プログラムを評価しています。

Q 3 工夫や気をつけていることはありますか？

コロナが5類になったことをきっかけに、今年度から積極的に外部講師を活用しています。また院内講師による集合研修も増やしたことで、ここ数年のオンライン研修と比較し、

受講者の反響が大きいと感じています。職員の学ぶ意欲が高まるよう、魅力ある研修を目指しています。

Q 4 やりがいや嬉しかったことはありますか？

研修後に受講者からの気付き、変化についての感想をもらうことで、達成感を感じます。時には鋭い意見をいただくこともあります、それだけ真剣に学習に取り組んでもらっている事にも喜びを感じます。また直に研修のテーマの要望について相談されることもあり、皆さんの熱意が私の原動力になっています。

Q 5 お願いしたいことはありますか？

できるだけ現場のニーズに対応していきため、企画してほしいテーマなどがありましたら気軽に声をかけてもらえたら嬉しいです。



Q 6 今後の目標を教えてください。

看護部教育の方ではリハビリテーション看護クリニカルラダーの導入を目指し、現在準備中です。よりきめ細やかな患者サービス、高い安全性、人間性豊かな倫理観を養えるよう、人材育成のシステム作りを始めています。院内全体の教育では、ここ数年コロナ禍で停滞気味であった各種学会発表や資格取得の斡旋をしていければと思っています。



ドライビングシミュレーター2号機を導入しました

当院では運転支援に力を入れており、2018年に導入したドライビングシミュレーター（ホンダセーフティナビ）に加えて、2024年10月26日よりHonda ドライビングシミュレーターDB型モデルA（サブセットB）を導入しました！



実車相当の部品を取り付けたことで、より実環境に合わせた上で体験できるようになっています。

これまで、片麻痺の方の運転操作練習は教習所で行っており、操作に慣れず苦勞される例がありました。今回導入したドライビングシミュレーターで練習して操作に慣れていただくことで、安心した操作ができ、より周囲状況に注意を配る余裕も生まれてくると思われます。

また、実際の環境に近づけることで、今の運転に対する“気付き”を促す一助になると想定しています。

当院ではこれらの支援を行う自動車運転支援チームを設け支援にあたっています。

運転再開を希望される方に対して、安心して運転再開におつなぎできるように、また運転が難しくなった場合にもご相談にのることが可能です。お悩みの方は、是非ご相談ください。

火災避難訓練

10月30日(水)火災避難訓練を実施しました。

消防法で病院は年に2回以上の消火訓練・避難訓練の実施が義務付けられています。

当院でも夜間帯に3階病棟より出火したと想定し、通報訓練、消火訓練、避難訓練を実施しました。倉敷消防署の方も来ていただき、スタッフは緊張しながらも、しっかりと自分の役割を果たし、訓練できました。

火災はいつ起こるかわかりません。令和6年能登半島地震でも、輪島市の火災は屋内の電気配線が地震後に傷つき、ショートして発生したと言われています。地震後の通電火災にも注意が必要です。消防用設備の設置場所や使い方を知っておくことで、被害の拡大防止につながります。今後も訓練を重ねて、万が一の時に対応できるようにしていきたいと思います。



初期消火



消防署へ通報



患者役スタッフの避難誘導



現場の状況報告



消防署の方の講評

知っておこう!! 消火器の使い方





No.3

保健師上田の小部屋へようこそ！



おいしく食事を楽しみながらも 楽しく減塩をしましょう！！

なぜ減塩が必要なのか？

減塩が大事なのは皆さんご存じと思いますが、味気ない…のようにあまり良いイメージがないのではないのでしょうか。

しかし…塩分の摂りすぎは血圧を上昇させます。塩分が増えると、体は塩分濃度を一定に保つために水分をため込もうとします。その結果、血液の全体量が増え、心臓から送り出された血液は血管に強い圧力をかけながら全身をめぐるため、血圧が上昇するのです。

また、とりすぎた塩分を排出するために血管が収縮しやすくなることや、ナトリウムが血管壁の細胞に入り込むことで血管がむくんで狭くなることも、血圧を上昇させる原因と考えられています。

1日6g未満を目標に

日本では塩分摂取量の平均は10.1g（令和元年国民健康・栄養調査）となっており、目標量を「1日男性7.5g未満、女性6.5g未満」（日本人の食事摂取基準2020年版）としています。ただし、血圧の検査で基準値を上回っている場合は、「1日6g未満」を目標に減塩しましょう。

減塩のコツ

だしをきかせる

加工品を使わない

みそ汁やスープは具沢山にする

薬味や香辛料を用いる

などがあります。

皆さん、自分の塩分摂取量を知り、是非減塩を心がけてみてください。

食品名	食塩相当量（塩分）
食塩小さじ1（6g）	5.9g
こいくちしょうゆ大さじ1（17g）	2.5g
みそ（米みそ／淡色辛みそ）大さじ1（18g）	2.2g
食パン1枚（6枚切り・60g）	0.8g
かまぼこ1切れ（10g）	0.3g
ロースハム1枚（15g）	0.4g
あじの開き1尾（90g）	1.9g
昆布佃煮（10g）	0.7g
たくあん1切れ（10g）	0.3g
梅干し1個（10g）	2.2g

※「文部科学省の食品成分データベース」から計算

第68回QC発表大会開催されました

2024年12月14日(土)ライフパーク倉敷にて当法人第68回QC発表大会が開催されました。今回は水島中央病院3題、当院2題の発表がありました。

テーマ内容は期間の短縮と件数の低減が多くを占めていました。各々の質疑応答でDX化の話題がありました。2022年10月に「医療DX推進本部」が設置され、これから医療のDX化が進んで行くと思われます。それに伴い、QCのテーマ内容が様変わりしていくのかなと感じました。また、水島中央病院松尾院長の発表もありました。今回は審査対象外でしたが、松尾院長の「みんなの声が聞きたい」という情熱が伝わる発表でした。また当院守屋院長による当院の第2リハセンターやこの号で紹介しているドライブシミュレーター2号機・ニューロリハビリテーションや通所リハビリテーション等の紹介がありました。何気にボリュームのある第68回大会でした。発表されたサークルの皆さんお疲れ様でした。



守屋院長



松尾院長



ホイップサークル小野さん



若女²サークル橋本さん



院内日帰り

10月6日 神戸クルーズ



10月6日に神戸クルーズに行ってきました！

天候にも恵まれ、空は快晴、波も穏やかでした。

船内では生演奏を聴きながら美味しい料理を堪能しました。

日々の業務を離れ、ゆっくりとした時間を過ごすことができました。

船を降りた後は、ショッピングです！ IKEAにも立ち寄り、各フロアを見て回りここでしか買えないものをたくさん買って大満足でした。

普段なかなか接点のない他部署の方とも話が弾み、楽しいひと時でした。



バス旅行



10月27日

ネスタリゾート神戸

10月27日大自然の冒険テーマパーク、ネスタリゾート神戸へ行ってきました！

雨予報で心配でしたが当日は晴れ、暑いくらいでした。

まずは…BBQ！炭を起こすことから始まり、間違いのない美味しさでした。

その後は各自分かれていざ！アクティビティへ！！

私はバギーでオフロード体験をし、カヤックに乗り…ガンバトルへ参加し…電動キックボードに乗って温泉へ向かい…ざぶんと温泉に入って、集合時間5分前にバスへ乗り込むというハードなスケジュールでネスタリゾートを満喫しました☆



創立記念の会を開催しました

11月9日(土)にアイピースクエアにて創立記念の会を開催しました。

院長挨拶から始まり、副院長による乾杯、アトラクション、ビンゴゲーム、理事長挨拶と会は進んでいきました。

院長は、挨拶の中で「倉リハは創立25周年を迎え、これまでも時代の流れに対応し、変化し成長してきました。これからもその気持ちと、一人ひとりが患者さんに寄り添う、一つ一つを大事にするという『倉リハマインド』を持ち続けて26年目以降もやっていきましょう。」と述べられ、職員は話に耳を傾けていました。

アトラクションでは、看護部・リハビリテーション部の職員で結成されたバンドの演奏があり、アニメソングの定番『残酷な天使のテーゼ』、映画の劇中歌『風のゆくえ』、医療ドラマの主題歌『HANABI』を披露し、会場にいる職員もペンライトや手作りのうちわを振って、大盛り上がりでした。演奏途中には、職員の映像が流れ、チーム倉リハの仲の良さを感じることができました。

仕事とはまた違った一面を見ることができ、他職種との交流も深まる楽しい会となりました。会を企画し進行してくださった役員の皆さん、ありがとうございました。



クリスマス ピアノ演奏会開催！！

2024年12月25日(水)16:00よりクリスマスピアノ演奏会を開催しました。
この時期はインフルエンザや昨今ではコロナも流行時期にあるため、クリスマス会を開催していませんでしたので、久方ぶりに病院で「クリスマス」を楽しむことができました。

今回、高梁市出身のピアニスト、木口雄人さんにご縁があり、準備期間の短い中で用意して演奏していただきました。演奏する前には作曲者や曲の紹介をしてくださり、私のようなクラシックに詳しくない人にもわかりやすく、またより聞きやすく今までと違った観点で情景を思い浮かべながら楽しむことができました。なにより当院の年季の入ったピアノから奏でられる素敵な音に患者さんも職員も聞きほれてしまいました。

演奏終了後の余韻の残る中、職員全員が思ったことは「ピアノが一番喜んでいるね」でした。

患者さんからは元気の良い声で「ブラボー」と拍手があり、アンコールでさらに1曲演奏していただきました。患者さん、職員共に楽しいクリスマスのひと時を過ごすことができました。木口さん素敵な時間をありがとうございました！！



プログラム

J.S.バッハ：平均律クラヴィーア曲集第1巻
第1番 ハ長調「前奏曲」

C.ドビュッシー：月の光

We Wish You a Merry Christmas

坂本龍一：戦場のメリークリスマス

R.シューマン（リスト編曲）：献呈

F.リスト：バラード第2番

アンコール…カーペンターズ：青春の輝き



木口 雄人 プロフィール

高梁市成羽町出身のピアニストで、現在ウィーンを拠点に世界各国で活動し、ソロ・歌曲伴奏・室内楽の三分野で活躍。

ウィーン国立音楽大学大学院歌曲伴奏科を首席で修了し、第19回ハチャトゥリアン国際コンクールピアノ部門にて歴代日本人最高位の第2位など多くのコンクールにて優勝及び最高位を獲得している。

また、バイオリンの松岡井菜氏との「Aka Duo」、ソプラノ森野美咲氏との「みさきぐ」としても国際コンクールにて最高位を獲得している。

地元の活動もされており、高梁市より「備中たかはし伝えたいし！」に拝命され、音楽活動を通して高梁市の魅力を発信している。

ソロCD「TOUCH ～Beethoven & Scriabin & Barber～」(2018)、森野美咲氏と「Small Gifts ～Christmas & Winter Songs～」(2020) をリリース。



資格取得



この度、福祉住環境コーディネーター2級の資格を取得いたしました。自宅で使用する福祉用具の選定や手すりの設置場所等、より快適な生活が提案できるようになったと感じております。今回学んだ知識が患者さんの心地よい生活につながるよう、これからも精進して参りますので、よろしくお願いいたします。

理学療法士 岡本知佳

この度、福祉住環境コーディネーター2級の資格を取得いたしました。患者さんのご自宅の環境調整を考える際により良い提案ができるよう、引き出しを増やしたいと思って受験しました。福祉用具の適応や身体機能に合わせた住環境整備の方法などを学ぶことができました。これからも患者さん一人ひとりに寄り添った提案ができるよう努めます。

作業療法士 河井柚月



この度、令和6年度6月付けで介護支援専門員の資格を取得いたしました。回復期病院の醍醐味である「退院支援」という点において、理学療法士としてうまく関わっていないことに悶々としてることが多く、少しでも改善できればという思いで勉強を始めました。筆記試験に向けた勉強、筆記試験合格後から始まる研修や実習を通して、非常に多くの学びがありました。最も深く学ぶことができたのは「人を見る」ということです。患者さんがこれまでこういったご経験をされて、今はどのような価値観を持たれているか、退院後も患者さんの「自分らしさ」を大切にする必要がある、その上でどこをゴールに設定するか、どのような訓練内容を好まれるか。そのような事を常に考えて理学療法を提供するようになり、今は、理学療法士として、「退院支援」に以前より深く関わることが出来るようになったと思います。

まだまだ悔しい経験をするかもしれませんが、当院の理学療法士として患者さんに少しでも還元できるよう、引き続き精進して参りたいと思います。

理学療法士 種谷菜晶

管理栄養士のかんたんクッキング

みりん粕でケーキサレ

できあがり



調理時間

15分

(焼き時間除く)

エネルギー

約165kcal

(一人前)

タンパク質約5g

材料 (パウンド型1ヶ)

*薄力粉	150g
*ベーキングパウダー	3g
*牛乳	60ml
*米油	50ml
*みりん粕	50g
*卵	M玉1個
★スライスチーズ	2枚
★ゆでブロッコリー	50g
★魚肉ソーセージ	中1本 (70g)

作り方

- ★の材料を全てサイコロ状に切る
- 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく
- 卵をよく溶きほぐし、牛乳、米油、みりん粕の順に入れよく混ぜ合わせる
- ③に②を加えさっくりと混ぜたら、①を加えて混ぜる
- パウンド型にいれ、170℃に予熱したオーブンで25分焼く



倉敷リハビリテーション病院栄養管理科

クイズ

7つのまちがいさがし

締切日 2月28日



左右の絵の違いとところを7つ、答えを広報委員会あてにハガキかメールにてご応募ください。その際、住所・氏名・電話番号をお忘れなく（感想等も書いてね）。正解者の中から当選者に図書カード（1,000円）をプレゼント！

前号の答えと
当選者の発表

- ①左右の文字。
- ②上の皿の果物と花。
- ③上の皿の葉の色。
- ④下の皿の柿の色。
- ⑤下の皿のサンマの目。
- ⑥下の皿のキノコの数。
- ⑦栗のイガのトゲの数。

当選者：倉敷市高橋さんおめでとうございます！！

お願い

患者様、地域の皆様からの応募作品をお待ちしております。
イラスト、クイズの答え、写真、エッセイ、俳句、ご意見ご感想等をどしどしご応募ください。

応募先

〒710-0834 倉敷市笹沖21 倉敷リハビリテーション病院 広報委員会



2F 回復期リハビリ病棟46床
3F 回復期リハビリ病棟60床

さあ、踏みだそう

新しい一日を歩むために

病気や事故による後遺症。

それは、予想外のことであったかもしれません。

障害から可能な限り回復し、また残された機能を最大限に活用して羽ばたいてみませんか。

私たちにお手伝いさせてください。

患者さま、ひとりひとりを「心」のある医療と看護でお迎えます。



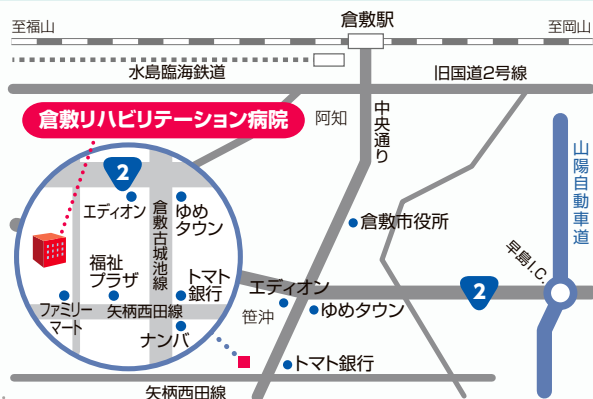
倉敷リハビリテーション病院
は日本医療機能評価機構認定
病院です。

倉敷駅からバス

交通のご案内

駅前バス③番乗り場から「倉敷循環線バス」に乗り、「リハビリテーション病院」で下車。すぐ目の前に病院が見える。ファミリーマートを左折して180m。

なお路線には右回りと左回りがあり、所要時間は右回りが約14分、左回りが約19分。料金はいずれも230円。



～From Editor's～

編集後記

今年も明けました。毎年変わらずの目標は何といっても健康第一を置いて見当たりません。みなさままずは身体から整えて、今年も過ごして行きましょう。

横山

あけましておめでとうございます。今年も仕事と家事・育児を両立しながら、時にはリフレッシュしつつ、充実した毎を送りたいと思います。

七瀬

明けましておめでとうございます。今年は巳年ですね。脱皮をする蛇のイメージから巳年は「復活と再生」を意味し、植物に種子ができはじめる時期、次の生命が誕生する時期など、新しいことが始まる年になると言われているそうです。気持ちを新たにいい1年にしていけるといいですね。

鈴木

あけましておめでとうございます。一年があっという間に過ぎてしましますが、今年も色々なことに挑戦する一年にした

と思います。よろしくお願いします。

上田

明けましておめでとうございます。今年の干支は巳年ですね。私の周りには、親、兄、子供など巳年生まれが多く、縁起がよさそうです。私もあやかってよい年にしていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

楠戸

明けましておめでとうございます。昨年一昨年で大雨で毎年最終目的にしているレースが走れませんでした。3度目の正直で今年は走りたいなあ。年々気候の変動が激しくなってきました。今年は災害ゼロを願って明るくいきましょう！！

藤井

あけましておめでとうございます。昨年末、娘夫婦にモルックという競技に誘われました。点数の書かれた木の棒を別の木の棒で倒して競うものですが、初心者でもそこそこ戦えて必ず盛り上がりま

す。動作自体はご年配からお子さんまで簡単にでき、計算や作戦など少し頭も使うので色々な面で楽しめる競技だと思いました。玉野で大会があり娘夫婦とその友達と早速エントリー！(^^)！マラソンと並行で楽しみたいと思います。

竹下

明けましておめでとうございます。いよいよ2025年が明けました。

皆さんは「2025年問題」聞いたことがありますか？

ここ数年当院に入った新人や学生さんによくこの質問をしていました。

団塊の世代が75歳以上となる2025年以降医療や介護の需要がさらに増加することが見込まれています。そのことを頭に入れながら仕事を頑張りたいと思います。

また、当院のホームページが新しくなりました。感想などよかったですら聞かせてください。

本年もよろしくお願いいたします。

編集長 久本

