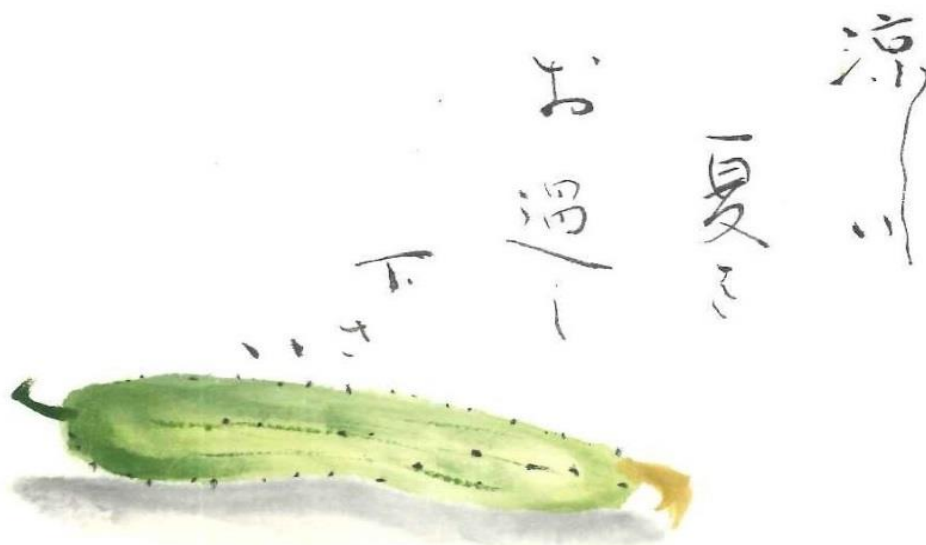


パレット -Palette-

NO.47

ご自由に
お持ち帰りください



～笹井真砂子さまより～

CONTENTS

- ・ Hygge yamamoto ～院長からのご挨拶～
- ・ リハビリ ～夏バテを予防していくために～
- ・ トピック “カフェ” がオープンしました!
- ・ 外来診察のご案内
- ・ 夏に食べてほしい食材特集



フェイスブック随時更新中!

理念

- 必要不可欠
「地域と生きる」「地域を生かす」地域において必要不可欠な存在であること。
「あると便利」ではなく「ないと困る」組織作りを目指します。

基本方針

- 全人的医療の提供に努めます。
説明と同意のもとに、個々の皆様の病状や人生観に合わせた尊厳ある医療を目指します。
- 医療の選択性の確保と総合支援
皆様をご希望される医療機関等へのご紹介や、介護福祉関連サービスが継続して受けられるよう支援いたします。
- 地域ネットワーク
地域における医療・介護・福祉の連携活動、交通事故重度障害者の支援事業、福岡県の介護予防事業、久留米市の包括支援事業などに対して、積極的に参加し支援していきます。
- 自己研鑽
チーム医療を駆使した最新医療を提供するため日々自己研鑽に努めます。

ヒュッグ やまもと Hygge Yamamoto

～院長からのご挨拶～



Hygge Yamamoto (ヒュッグ やまもと) の<<生活・交流支援棟>>がようやく完成し、6月初旬より営業を開始しました。病院の外来玄関から1分以内の場所になります。各施設を簡単にご紹介します。

【Landsbyen (ランズビイン)】

「村人」の意味をもつ、地域に開かれたカフェです。入所者、病院職員、地域住民が仲良く集い、助けあう場所として自由に利用することができます。当分は、火、木の週2日営業ですが、出来るだけ早めに毎日営業できるように準備を進めています。食材にこだわり、健康にも良いおいしい食事、ケーキ、コーヒーなどをご用意しています。カフェの運用については、「村人」(カフェをご利用)の皆様のご意見も取り入れていきたいと考えていますのでよろしくお願い致します。

【Grey Heron (グレイ ヘロン)】

主に交通事故や労災などで障害が残った人たちを対象に、社会復帰に向けて身の回りの生活支援を行いながら専門的リハビリテーションや就労支援を行う住宅です。「グレイ ヘロン」は和名をアオサギといい、不死鳥のモデルといわれています。ご利用のかたに、再び社会に飛び立ってもらいたい意味を込めて名付けました。ご家族とともに生活することも可能です。入居者は、生活リハビリテーションと社会交流を続けることで心身ともに自律した生活を目指します。ご家族は、同居しながら介護支援や介護指導、在宅復帰後の総合相談などを適宜受けることが出来ます。

4月より営業がはじまっている<<就労・元気支援棟>>の施設は一体型として運営されています。また<<生活・交流支援棟>>との相互乗り入れも行っています。老若男女、障害のある人、ない人が、一緒になって助け合い生活していくことを目標にしています。認知症サポーターや介護予防サポーターの活躍の場も検討しています。お互いの立場や価値観(多様性)を受け入れ、共に生きて(共生)いける地域であってほしい。Hygge (ヒュッグ) が示すような居心地の良い場所が必要です。しかし、現在の日本の法律や施設基準の中でそのような場所を作っていくことは決して容易ではありません。多くの方々にご迷惑をおかけしていますし、私たちの不手際でお叱りを受けることもあります。我が国の社会保障制度の行く先が見えない中で、自分たちで助け合って生きていくことを考えなければなりません。

制度にないものを新たに作ろうとしているわけであり、ほとんど補助金もありません。現時点では収益性も見通しも立っていないし、人材確保もままなりません。近未来の地域像を見据えて背水の陣で挑むしかないと考えています。それでも失敗するわけにはいきません。

今回の施設開設は、まちづくりの出発点に他なりません。地元有志による「まちづくり委員会」などの設置もお願いしたいと考えていますので、皆様のご協力が必要です。皆様には、あたたかく見守っていただき、ご指導・ご支援いただきますようお願い申し上げます。

夏バテを予防していくために

毎年夏になると暑い日が続き、食欲不振や疲れ等の症状を感じませんか。
そこで、今回は夏バテ予防についてご紹介したいと思います。

★夏バテ予防に重要なこと

- ①**食事**…夏になると冷たい物ばかり摂取しがちですが、それでは胃や腸に負担をかけてしまい胃腸不良の原因となります。バランスの良い食事を意識し特にビタミン類を多く含む食品を摂取しましょう。(例：豚肉、大豆、ほうれん草、にんにく、ニラ、ネギなど)
- ②**睡眠**…適切な時間で質の良い睡眠を確保しましょう(20分程度の昼寝も効果的です)
- ③**運動**…軽い運動習慣を身につけ夏バテに負けない体力をつけましょう。

★夏バテ予防に適度な運動や負荷量

「運動するぞ」と意気込まず、無理なく手軽に続けることが大切です。
運動時は「人と話ができ軽く汗ばむくらい」のウォーキングやジョギング等の有酸素運動、自宅ではラジオ体操や全身のストレッチ等の軽い運動を継続することが大切です。



ヒュッゲやまもと ニュース

カフェがオープンしました!



営業日:火曜日・木曜日の 11:00~16:00

Tel: (0942) 64-9823

6月4日(火)から、ヒュッゲやまもとの注目施設である、

カフェ『ランスピイン』  が開店しました!

『ランスピイン』とは、デンマーク語で「村人」の意味です。

このカフェが、皆さんの集いの場所となってもらえると、うれしいです。



もちろん、ランチやデザートもあります。



ぜひ、お気軽にお寄りください♪



	月	火	水	木	金	土	日祝
午前	一般内科	院長	一般内科	院長	一般内科	一般内科	休診
	整形外科	内分泌	泌尿器	消化器	整形外科		
					膠原病 ※第1週		
午後	循環器	急患及び紹介の場合は午後でも診察は 行っています。				休診	休診
	皮膚科 ※14時～						

※青字は予約制ですのでご注意ください。※外来リハビリテーションは午後も行っております。(予約制)
※ご不明な場合はいつでもお問い合わせください。

キリトリ



☆夏に食べてほしい食材特集☆

夏バテ
予防



①タンパク質

タンパク質は筋肉疲労を解消させ、体の持久力をアップさせる働きがあります。

②ビタミン B1,B2、クエン酸

炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。

ビタミン B1,B2→豚肉、うなぎ、納豆・豆腐などの大豆製品、枝豆、卵など
クエン酸→オレンジやレモンなどの柑橘類、梅干し、酢など

特に豚肉はビタミン B1 豊富で
夏バテ予防におすすめ！！



③ネバネバ食材、香味野菜

ネバネバ食材は栄養豊富で夏バテにおすすめ。

いつもの食事に香味野菜をプラスし、さっぱりと食べられます。

ネバネバ食材→オクラや長芋、モロヘイヤなど 香味野菜→みょうが、しょうが、しそ、香味ネギなど

夏野菜と豚肉の甘酢炒め

- ・豚肉 70g
- ・ナス 1本(大)
- ・ピーマン 1個
- ・油 大さじ 1/2
- ・酒 大さじ 1/2 ・砂糖 大さじ 1/2
- ・醤油・酢 大さじ 1 ・片栗粉



きゅうりと長芋の和え物

- ・きゅうり 1/2本
- ・長芋 1/4本
- ・梅チューブ 小さじ 1
- ・めんつゆ 大さじ 2



医療法人かぶとやま会
久留米リハビリテーション病院

〒839-0827

久留米市山本町豊田 1887

TEL:0942-43-8033 FAX:0942-45-0388

HP: <http://www.kurume-reha.or.jp>

e-mail: k-reha@kurume.ktarn.or.jp



< 編集後記 >

梅雨の合間に、開けた窓から南風にあおられた風鈴の音が快く耳に響きました。皆さんは暑さをどのようにしのいでおられますか。ジメジメとした梅雨の真っ只中で体調を壊しやすい時ですので、暑さをしのぐ工夫をして健康にお過ごし下さいませ。