

パレット -Palette-

2021. 冬

NO.53

ご自由に
お持ち帰りください



CONTENTS

- ・ 院長先生 「2021 年を迎えて」
- ・ リハビリ
- ・ トピック
- ・ 外来診察のご案内
- ・ 冬に楽しむ旬の味覚レシピ

～笹井真砂子さまより～

当院のホームページ
もご覧ください。



<https://www.kurume-reha.or.jp>

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。



～ 2021 年を迎えて ～

明けましておめでとうございます。

昨年は新型コロナに始まり、コロナに明け暮れた年になりました。今年もまだ感染終息の目途は立たず、厳しい船出となりました。久留米市においては幸いなことに昨年 11 月までの感染者数は比較的
低く抑えられてきましたが、12 月以降は徐々に感染者数も増えてきており全く予断を許さない状況です。久留米リハビリテーション病院では、昨秋から病院外来前の家屋を改装して発熱専門外来を設けることで、一般の患者様と交差しないように対策を講じています。入院紹介患者の受け入れについても紹介先の医療機関との連携により院内感染防止に努めています。2021 年 1 月 7 日現在、当院でも新型コロナウイルスに関する PCR 検査(9 件)、抗原検査(22 件)を随時実施していますが、これまでに陽性患者は出ていません。しかし、今後の地域における感染状況によっては、検査結果が陰性であっても予防的隔離を余儀なくされることも考えられますので、当院をご利用の皆様にはご理解とご協力をお願いいたします。

さて、当院はリハビリテーションの専門病院として常に高いレベルのリハビリテーション医療が提供できるよう日々努めています。2016 年には財団法人日本医療機能評価機構のリハビリテーション付加機能という施設認定を受け、2020 年 9 月には更新のため訪問調査を受けました。この認定制度は 2013 年 4 月から実施されています。今回は高度・専門リハビリテーション（回復期）Ver.1.0と名称が変わり、同年 12 月をもって再認定されました。因みに日本全国では 1917 カ所の回復期リハビリテーション病棟の届け出（2019 年 3 月の時点）がなされていますが、この認定を受けた病院は全国でわずか 67 ヶ所（3.5%）であり、福岡県内では 2 病院のみです（2019 年 11 月時点）。現在、わが国におけるリハビリテーション医療は、病気や障害の種類により分けられ、さらに発症時期により急性期、亜急性（回復）期、維持（慢性）期に区別されます。そして患者様の状態に関係なく医療保険でリハビリテーションを受けることができる単位数（一日の時間）、期間（期限）も決められています。その意味では後戻りができない仕組みとなっているため、病気や障害発症後にできるだけ早く、どこの施設でリハビリテーションを受けるかでその人の一生が決まると言っても過言ではありません。神経難病や労災、交通事故などで重い障害を残したまま専門的リハビリテーションを受けられず長期間療養施設で過ごされている方も多数みられます。十分な知識が必要です。

わが国は昭和の高度成長期を経て徐々に成熟期に入っています。加えて少子高齢化を伴う総人口の減少は世の中の仕組みを大きく変えていくでしょう。さらには今回の新型コロナ感染の影響で日本の財政は急速に逼迫して来ており、さらには介護人材不足も重なり、現状の施設療養を中心とした社会保障制度を維持していくことは甚だ困難となってきました。だからといって在宅に高い介護能力があるかと言えばそれも難しい状況です。今後、地域で自分らしく自律した暮らしを続けていくにはこれまでとは違った体制づくりが求められています。私たちは、高齢になっても、障害を持って、できる限り自律した生活を送るために今年も「共生と多様性のまちづくり」Hygge Yamamoto（ヒュッグ・山本）への挑戦を続けていきます。

皆様のご協力よろしくお願いいたします。

2021/01/07

リハビリテーション便り

～家トレで運動不足を解消しよう！～



活動量が減ると、体のあらゆる部分や頭の動きが低下する「生活不活発病」になる恐れがあります。自宅でする安全で効果的な運動を行い、体力を落とさない工夫をしましょう。

<筋力トレーニング>

息を止めず、呼吸をしながら行ってください。
10回1セットから始め、可能であれば3～4セット行うのが目安です。

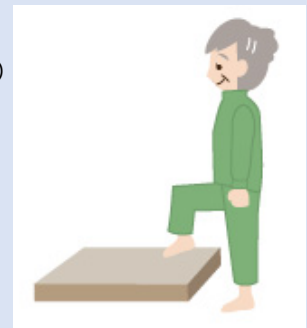
スクワット：立った姿勢から、正面を見ながら
お尻を後ろに突き出すように膝を曲げます。



<有酸素運動>

まずは準備運動から始めましょう。（ストレッチなどを5～10分程度）
一日当たり合計で20～30分程度を目安に行いましょう。

踏み台昇降運動：10cm程度の踏み台や段差を使って、
前方に昇り、後方に降りる運動を繰り返します。



久留米リハビリテーション病院からのお知らせ

ご要望が多かった院内フリーWi-Fiについての
うれしいお知らせと発熱時の受診に関する願
いです。



院内フリーWi-Fi 整備について

院内で利用できるWi-Fi環境ができました！
利用できるエリアは、外来待合室、デイケア、
各病棟の食堂・デイルーム、リハビリテーショ
ンセンターとなります。

接続に必要なSSIDやパスワードは各利用可能
エリアに掲示していますので、注意事項とあわ
せてご確認のうえ、ご利用をお願いします。



発熱で受診希望される場合

- ① **必ず事前に電話**でご相談下さい。
- ② 来院の際は、必ずマスクを着用して下さい。
- ③ 自家用車でお越しの場合は、駐車場に着か
れましたら、お電話下さい。
※**車中で待機**していただきます。
- ④ 自家用車以外でお越しの場合は、別室にて
待機して頂きます。

ご理解とご協力のほど、よろしくお願い
します。

Tel. 0942-43-8033



外来診察のご案内

	月	火	水	木	金	土	日祝
午前	一般内科	院長	副院長	院長	一般内科	一般内科	休診
	整形外科	泌尿器科	整形外科	消化器内科	整形外科	整形外科	
		糖尿病 内分泌			膠原病 ※第1週		
午後	健康診断	皮膚科	健康診断		健康診断		休診
	予防接種	※14時～	予防接種		予防接種		

※**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)

※**健康診断、予防接種**は午後のみとなっております。(予約制)

※午後の診察はおこなっておりません。(火曜の皮膚科、急患の場合は除く)

※ご不明な場合はいつでもお問い合わせください。



季節のレシピ

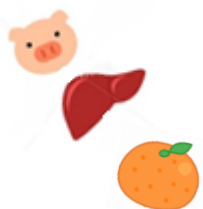
冬は身体を温めようと多くのエネルギーを消費します。夏と比較すると10%増しとも言われています。そんな寒い冬に積極的にとりたい栄養素を取り入れた料理をご紹介します。

ブリのバターしょうゆ炒め(2人分)

【材料】ブリ 2.3切、塩コショウ少々、小麦粉大さじ1~2
白ネギ 1本、しめじ1P、ピーマン1個、キャベツ1/8個
かいわれ1/3P (調味料)酒・みりん・醤油大さじ1.5
バター15g、油小さじ2

【作り方】

- ①ブリは1切を3~4等分に切る。塩コショウをふり5~6分置く。水分をふき、小麦粉をからめる。
- ②白ネギは4~5cm程度、ピーマンは一口大乱切り、しめじは食べやすい大きさに分ける。
- ③フライパンに油、バターを中火で熱し、ブリを両面焼き色がつくまで焼き、②を加えて炒め、調味料を全体にからめる。千切りキャベツの上に盛り付け、トッピングに貝割れを。



不足しがちな栄養素

ビタミンB群 豚肉・レバー・うなぎ・マグロ・サバ・アサリ

ビタミンC 果物・野菜

鉄分 豚肉・レバー・アサリ・卵

※身体を温める効果のある生姜や根菜類と一緒に炒め物、煮物、スープなどの料理と組み合わせましょう！



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: <https://www.kurume-reha.or.jp>

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



<編集後記>

あけましておめでとうございます！！

昨年は、当たり前前の日常の大切さが実感できた1年でしたね・・・。

今年はどんな1年になるのでしょうか？

オリンピックが開催され、日本全体が盛り上がることを期待したいです！当院も、皆様に明るいニュースが届けられたらと思いますので、今後ともよろしくお祈りします。