

ご自由に  
お持ち帰りください

# パレット -Palette-



## Contents

- ・院長コラム「新型コロナウイルスとワクチン」
- ・リハビリテーション便り「背骨の骨折を予防しよう」
- ・トピック「新入職員紹介」
- ・外来診察のご案内
- ・季節のレシピ

～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。



## 新型コロナウイルスとワクチン

新型コロナウイルスの蔓延による2回目の緊急事態宣言が発令されましたが、福岡県は1都3県に先だつて令和3年2月28日で解除となりました。しかしその後も久留米市では、何故か知らずと一日2名前後の新規発生者が断続的ではありますが確認されています。幸いなことに重症者はいないようです。

久留米リハビリテーション病院では、福岡県の緊急事態宣言解除以降、面会禁止から面会制限に緩和しましたが、その後完全解除には至っていません。

先日、入院患者様のご家族（市外からの来院）から新型コロナ陽性者が出ました。事前にPCR検査を行っていただき、陰性確認後に当院のルールに沿って面会を許可していましたが、面会3日後に発熱しPCR再検査で陽性となったと電話連絡がありました。早急に必要な処置をおこない、幸いにも院内での感染陽性者はありませんでした。今後とも細心の注意を怠らないようにしていきたいと思っておりますので、引き続きご協力お願いいたします。

新型コロナワクチンに関する情報がマスコミを賑わせていますが政府が思うようには準備が進んでいないのが現状です。報道によれば日本でも医療従事者向けの接種が2月17日から始まりました。厚生労働省のまとめによれば、3月16日時点での接種実験は、全国1304医療機関で計35万9191回だそうです。

高齢者向けとしては4月12日から始まり6月末を目途に配布を完了する予定になっていますが、これもワクチンの供給次第です。医療従事者への接種は厚生労働省の管轄ですが、一般市民への接種は地方自治体になりますので、自治体の体制によってはスケジュールが変更になることも容易に想像できます。

久留米市の場合は、久留米市、医師会等により決められた医療機関にディープフリーザー（マイナス75℃が維持できる冷凍庫）が設置され、そこから連携する各医療機関等に配送されて登録医療機関およびサテライト会場で市民のみなさんに接種するという仕組みになっています。当院でも接種が可能なように申請しています。

みなさんが接種を希望される場合は事前申し込みが必要です。準備が進んでいけば市民のみなさんに市役所から通知が届くと思います。新しい情報が入りましたら、当院ホームページほか外来掲示板、臨時の広報誌発行などでお知らせしたいと考えています。

なお、現在、ワクチンにはファイザー、英アストラゼネカ、米モデルナ製がありますが選択はできません。今後、国産ワクチンが製造されるかもしれませんが、副反応、アナフィラキシーなどの頻度も十分わかっているわけではありません。現在も真贋（しんがん:本物か偽物か）不明の情報が溢れています。不必要な不安に惑わされないようご注意ください。

# リハビリテーション便り

～背骨の骨折を予防しよう！～

脊椎圧迫骨折（背骨の骨折）は、高齢者に多い骨折の1つで、尻もちをつくことで起こることが多いです。

骨粗しょう症が進むと、普段の生活動作の中でも起こることがあり、「いつのまにか骨折」と言われるものもあります。

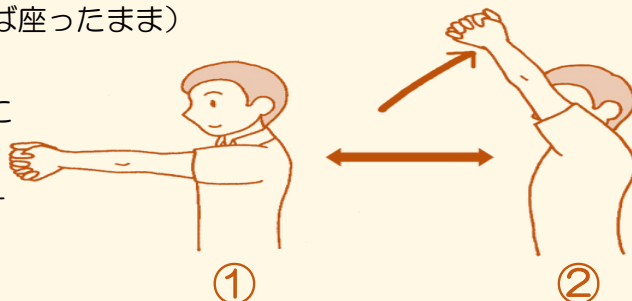
脊椎圧迫骨折の発症の予防を目的に、背中の筋肉を鍛えることは重要とされています。そこで簡単にできる筋力トレーニングを紹介しましょう！



## <背中

立って、両手を組んで、肘を伸ばし、①のイラストのように肩を真っ直ぐにします  
(立つことが難しければ座ったまま)

3秒かけて ②のように  
肩屈曲 120度まで  
上げて3秒止まります



2秒かけて ①まで戻す

10回×3セットを目標に行います

## 新入職員 研修

令和3年になり、新たな職員が入職しました。  
辞令交付や新人研修を終えて、それぞれの部署  
でのお仕事がスタートしました。  
今後、お見かけした際にはよろしくお願ひ申  
上げます。





# 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			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♪

### 魚と春野菜のアクアパッツァ風(2人分)

#### 【材料】

白身魚 2切(60~70g/切)、ミックスベジタブル 60g、  
じゃがいも 2個、アスパラガス 1束、ミニトマト 6個、ニンニク 1/3片  
野菜ブイヨン 4g、塩 小さじ 1/2、オリーブオイル 大さじ 1.5

#### 【作り方】

- ①じゃがいもは厚さ 5mm の半月切りにし、電子レンジで 3分(600W)加熱。アスパラガスは斜め薄切り、にんにくはみじん切り。
- ②フライパンにオリーブオイルとニンニクを熱し、魚の皮を下にして並べ、凍ったままのミックスベジタブルを入れて火を通す。
- ③魚を裏返し、じゃがいも、水(1カップ)、ブイヨンを入れ、煮立ったら残りの野菜を加え、蓋をして 3分煮て塩をふる。

冷蔵保存で3日間OK!  
見た目鮮やかで春に  
ぴったりな1品です!



### お漬物の代わりに



### 新玉と春キャベツのやみつき浅漬(4~5人分)

#### 【材料】

キャベツ 1/4個、新玉葱 中 1個、きゅうり 2本  
塩 小さじ 2、調味液(昆布茶 小さじ 2、砂糖 大さじ 2、酢 大さじ 4)

#### 【作り方】

- ①キャベツはザク切り、きゅうりは輪切り、新玉葱はくし切りにして、塩を振りかき混ぜ、1~2時間置く。
- ②水気を切りビニール袋に①を入れ、調味液を加え半日置きなじませれば完成!



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>

3月11日、東日本大震災から10年を迎えました。そして今月で熊本地震から5年を迎えます。「区切り」や「節目」という言葉も多く聞かれますが、近年は毎年のように地震や水害が起きています。過去の災害を記憶にとどめるのではなく、教訓として今後備えていくことが求められています。今一度、防災対策を考えてみませんか。