



2023秋号（年4回発行）No.7

令和5年10月1日

やまな NEWS

編集・発行 医療法人社団 百子会
やまな内科整形外科
倉敷市児島下の町10-2-12



当院のリハビリテーション

リハビリテーション課
課長 藤原 大輔

皆さん、こんにちは。今年の夏は猛暑が続きましたが、やっと涼しくなりましたね。さて、今回はリハビリテーションについて、当院の方針や具体的な施術内容をご紹介します。

当院のリハビリテーションは、患者さんの不安を軽減し、生活スタイルに合わせた能力を引き出すための専門的な取り組みを大切にしています。皆さんの明るい未来の一步を踏み出していくお手伝いをさせていただきます。

日常生活で大切になる筋肉や関節もリハビリテーションの対象です。痛みのある部分だけでなく、その周辺の筋肉や関節のつながり、そして日常生活での使い方も含めて考えていきます。関節や筋肉は、痛みのある部分以外に原因があることが多く、根本的な回復に向けて取り組んでいます。また、当院のスタッフは、筋肉だけでなく関節を動かすテクニックを熟知しています。そのため、筋肉による問題だけでなく関節による問題にも注目し、痛みの緩和や機能回復をサポートします。

私たちは、患者さんごとのニーズに合わせたリハビリテーションプログラムを提供しており、ご自身の目標と身体の状態に合わせて一緒に前進していくことを願っています。ぜひ一度、当院のリハビリテーションを体験してみてください。新たな可能性が広がることを感じていただけたと思います。

患者さんが不安のない健やかな日常を取り戻し、笑顔で過ごせるための第一歩を当院で踏み出してみませんか。心よりお待ちしております。人にやさしく、病に厳しく。

ハロウィーンに♡ パンプキントルト



◆材料(21cmタルト)◆

- ・タルト生地(21cm)
- ・かぼちゃ(皮なし)300g
- ・卵(Mサイズ)1個
- ・砂糖 50g
- ・生クリーム 100cc
- ・塩 ひとつまみ
- ・バニラオイル 少々

ヨーロッパで始まった子供たちが仮装して近所にお菓子をもらって

歩く遊び「ハロウィーン」が、日本でもすっかりおなじみになったお祭り。その気分を盛り立てるために、かぼちゃを使ったタルトを作りましょう。ハロウィーンのシンボルでもあるかぼちゃをくり抜いてランタンにした「ジャック・オ・ランタン」の顔をチョコペンで描いてみました。



① 180度に余熱しておいたオーブンで20分くらい焼く。



② かぼちゃの皮をとり、乱切りにしたものをラップに包むか耐熱容器にいれレンジで5分。竹串をさしてスツと通るくらい。



③ かぼちゃのあら熱がとれたら、その他材料を全て加え、ミキサーかフープロで混ぜる。



④ 粒々感があってもよいという方は工程6をボウルで行いマッシャーしても大丈夫。



⑤ ここが一番の注意点！かぼちゃ生地は液状でこぼれやすいので注いでからオーブンに運ぶまではこぼさないよう気を付けて下さい。



⑥ 170度に余熱したオーブンで40分くらい焼く(21cmの場合)。表面のうっすら焼き色が焼き上がりの目安。



⑦ チョコペンで好きにデコって下さい。



◇新型コロナワクチン接種（秋接種：令和6年3月31日まで）

令和5年度の秋接種を実施しています。当院の対象者は初回接種(1・2回目)が終了し、最後の接種から3ヶ月以上経過した13歳以上(中学生以上)の方としています。

予約は当院でお受けしておりませんので、市のコールセンター(電話0120-190-777)か、スマートフォンまたはパソコンからweb予約をお願いいたします。なお、使用していないお手持ちの接種券が秋接種で使用できますので、無くさないよう大切に保管しておいてください。再発行ができませんので、コールセンター(上記)にご連絡ください。

◇インフルエンザワクチン接種（予約不要）

10月2日より接種を開始します。(13歳以上：中学生以上)

予約は必要ありませんので、ご希望の方は受付にお申し出ください。料金は以下のとおりです。

任意接種：3,500円 倉敷市内に在住の65歳以上の方：2,000円 ※倉敷市の減免制度あり

○18歳以上20歳未満の方は、保護者の同伴がなくても受けられます。

○新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種は可能です。ただし、新型コロナワクチン以外のワクチンは、インフルエンザワクチンと同時に接種できません。互いに片方のワクチンを受けてから2週間後に接種可能です。



近くのお店紹介

マルヨシ精肉店(食肉・惣菜)

下の町10-3-39 ☎472-1605



いらっしゃい！入口のドアを開けると、いつも元気な店主の声が響きます。昔ながらの町のお肉屋さん。ショーケースには店主こだわりの産地から仕入れた新鮮なお肉が並んでいます。当院の目の前、徒歩30秒です。お肉はもちろん、コロッケやメンチカツ、串カツなどがテイクアウトできます。夕飯に一品、おつまみにもどうぞ。

編集後記

今回は、リハビリテーションを特集しましたが、いかがでしたでしょうか。私たちは地域のかかりつけとして皆さまの健康と生活を守るべく、日々努力しています。来年には医療・介護・障害福祉の制度が同時に改定され、かかりつけの役割が大きくなり、医療や介護、障害福祉サービスが必要になっても、地域で自立できるようにする「地域包括ケア」がいつそう進むのではないかと思います。(H.K)

リハビリテーション スタッフの紹介

外来スタッフ

藤原 大輔(ふじわら だいすけ)

笑顔と熱意で健康をサポートしていきます。運動生理学や機能評価により関節可動域の向上や姿勢の改善、日常生活指導を通じて皆様の生活の質の向上を追究していきます。また、身体だけでなく会話を通じて不安や悩みにも焦点を当て笑顔になるお手伝いをします。

難波 亮太(なんば りょうた)

患者様が日常生活で困っていることを手助けできるよう、サポートできればと思っています。患者様の希望や目標に合わせたプログラムを提供し機能回復と自立を促進します。さらに、リハビリテーションの効果を最大限に引き出すため、コミュニケーションを重視し目標設定や進捗の確認を行っていきます。

梅木 優真(うめき ゆうま)

挨拶や言葉遣いを意識し、患者様の気持ちや意向を尊重し信頼関係を築くことを大切にしています。症状や運動機能を把握し、家庭内での役割や性格・趣味などの情報収集を行い、適切な治療を設定できるよう努めています。

リハビリテーションとは

語源はラテン語のre(再び) + habilis(適した)で、「再び適した状態になること」を意味しています。世界的にリハビリテーションと言われるようになったのは、第1次世界大戦で戦時中に負傷した兵士の回復のためのリハビリテーションが始まりと言われており、100年を超える歴史があります。

病棟スタッフ

乙部 翔馬(おとべ しょうま)

私は、傾聴する姿勢を大切にしたり、コミュニケーションを通じて患者様に笑顔になっていただく事を意識しています。また、患者様から「ありがとう」と感謝の言葉をいただいたときや、笑顔で生き生きと帰られる姿を見た時はとても嬉しく思います。

井口 瑛斗(いぐち えいと)

コミュニケーションを中心に患者様の意見・要望に寄り添い心身両面の改善を目指すよう心がけております。ただ黙々とリハビリを行うと、患者様が緊張し信頼関係の構築が難しくなってしまいます。些細な会話から話を広げることで様々な情報を得ることができ、治療を効率化させることができると思います。

YouTubeで座ってできる 厳選した肩こり体操を公開中!!

スッキリ

肩こり解消

効果抜群の5つの体操

忙しい日々でも安心! 5分でできる肩こり撃退法



手を合わせる



手を回しながら肩甲骨を回していく