

リハビリテーション室 Vol.26



ストレッチの効果

年齢を重ねると筋肉は縮み、弾力を失います。筋肉が硬くなると身体を動かしづらくなり、日常生活に影響を及ぼします。ストレッチは、身体機能の低下を防ぐ重要な運動です。また、食欲増進や血行促進の効果が期待でき、リラックス効果による睡眠の質の向上にも繋がります。患者さまの中には昼夜逆転の方や眠りが浅い方もいらっしゃるため、背伸びや上下肢の軽いストレッチなどで自律神経を整え、睡眠の質の向上に繋がっています。

理学療法士 吉武明里



グリーンホスピタルプロジェクト Vol.1



はじめまして

元気に育つ木々に囲まれると、心がスッと軽くなったり、丸々とした草花の蕾にそっと触れたくなったり。そんな気持ちの変化は、大したことはないと思われがちです。でも、最近の研究では、緑を眺めることで血圧が安定し、痛みが和らぎ、心が落ち着くことがわかってきました。私たちGreen Hospital Project は、そんな“緑の効果”をお届けするために、あおぞら庭園の景色を整え、心と体が動き出す仕掛けを作っています。その取り組みや緑と健康の関係、あおぞら庭園をもっと楽しむための情報などを、毎月、私たち緑の専門家がコラムとしてお届けいたします。どうぞお楽しみに。

Green Hospital Project 代表 珠数美穂



〈編集後記〉先日、近隣の自治会さまの会館で「生涯使える身体づくり」をテーマに、軽い体操や健康チェックなどを交えた健康講座を開催させていただきました。転倒予防とフレイル対策のお話も、皆さま熱心に聞いてくださり、私たちスタッフも楽しい時間を過ごさせていただきました。今後は、さまざまな地域に伺って、皆さまとの交流によって生まれるつながりを大切にしていきたいと思っています。

広報室 岡山玲子

2022年12月10日発行

りんご便り 12月号



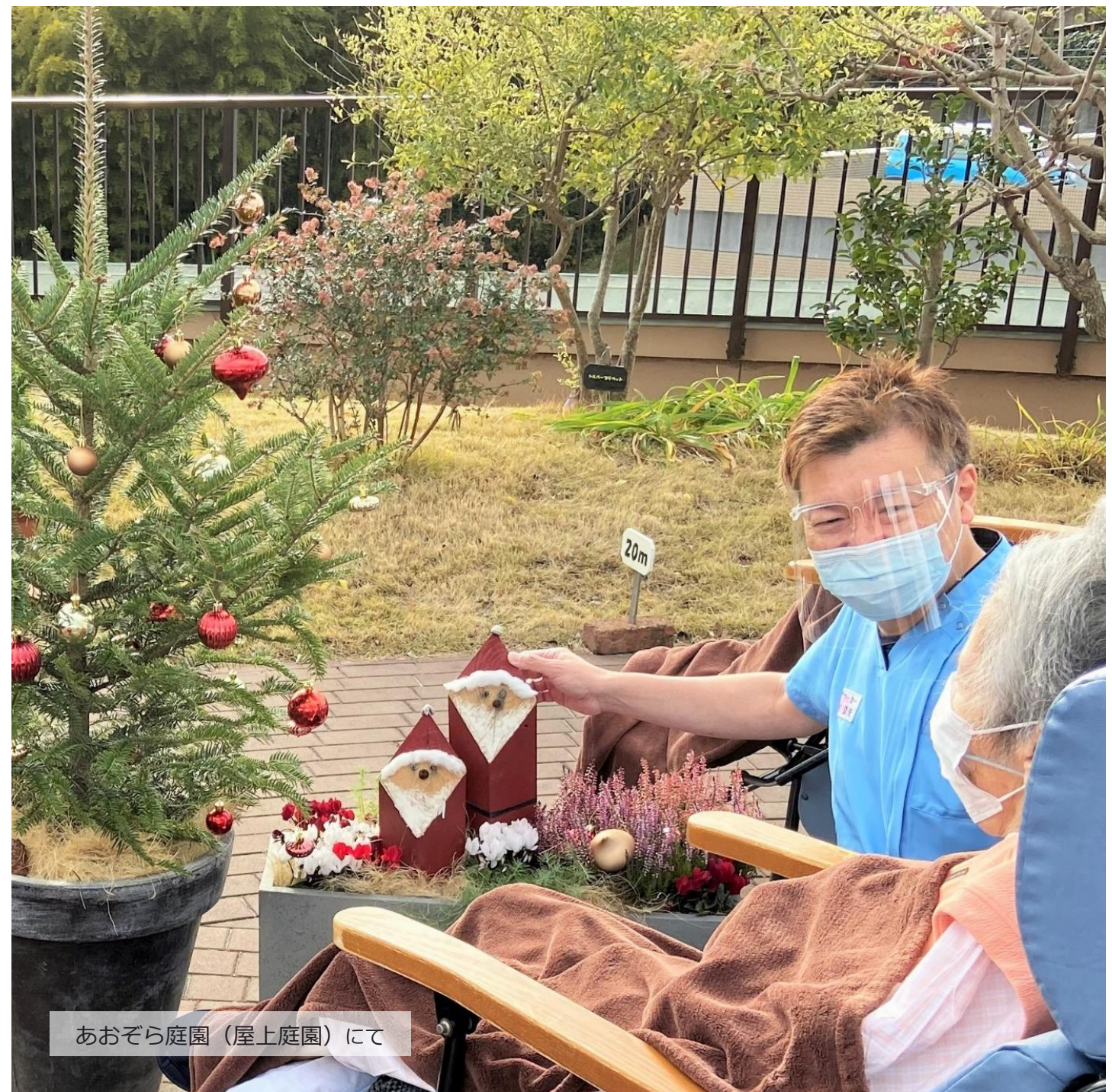
2022年
月号

編集・発行 医療法人弘生会 関屋病院 奈良県香芝市関屋北5-11-1 TEL 0745-77-2434 / FAX 0745-77-6940

クリスマスソングが街に流れる頃になりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

当院では、先月末に庭園と玄関にクリスマスツリーを飾り、今月中頃には、近隣の方が持ち寄ってくださった植物で、患者さまとお正月飾りを作る予定です。

さて、今月のりんご便りは、新しく入れ替えるベッドや、クリスマスメールとお年賀メールの受け付け、先月のごちそう暦などについてご紹介しております。ご高覧いただければ幸いです。



あおぞら庭園（屋上庭園）にて

シリーズ

患者さまに 快適な 入院生活を お過ごし いただくために VOL.1

これから数回にわたって
当院の取り組みを
ご紹介します



介護用ベッドは
介護する人とされる人の
負担の軽減も
特徴のひとつです。

リハビリテーション室
主任 鬼塚晃平



全病棟のベッドが 新しく変わります

〈2つのポイント〉

ノンサイドフレーム

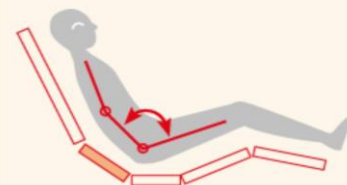
ベッドサイドに出っ張りがなくなり、ベッドからの乗り降りや車いすへの移動が楽になります。

ヒューマンラインシステム

腰部分のフレームが増えるので、起き上がる際の腹部への圧迫が軽減されるようになります。



12月から、順次
ベッドの入れ替えを
始めています。



看護部長
高田美和



介護用ベッドの大切な役割

介護用ベッドには、寝返りや起き上がり、座位、立ち上がりなどベッドから離れる動作を補う機能（背上げ機能、高さ調節機能など）が搭載されています。たとえば、ベッドの上で身体を起こすための背上げ機能。この機能を活用すれば、視野が広がり、周囲の人とのコミュニケーションも図りやすくなり、それらが活動意欲を呼びさますので認知機能の維持向上にもつながります。他にも寝たきり予防として必要な、ベッドの上に楽に座れること、その状態で無理なく食事や呼吸ができること、自然に離床できることなど、介護用ベッドには重要な役割があります。

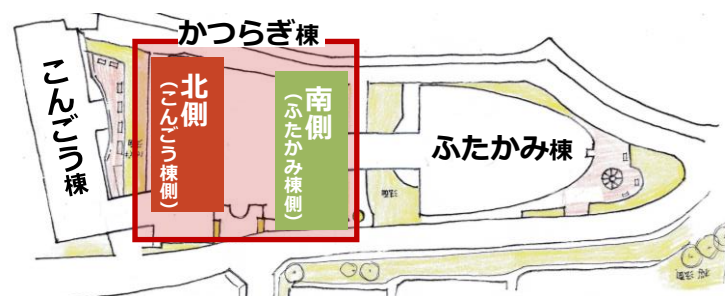
かつらぎ3階と4階の改修工事について

11月中旬から、かつらぎ3病棟、かつらぎ4病棟の一部の患者さまに、転棟のご協力をいただきました。来年1月から改修工事が始まります。

〈工事予定〉

北側（こんごう側）1月5日～3月31日

南側（ふたかみ側）4月1日～6月30日



「Xmasメール」「お年賀メール」受付中

ご家族さまから患者さまへ、季節のメッセージを届けてみませんか。
画像をメッセージに添えることも可能です。※メールに画像を添付してください。

〈Xmasメールの送り方〉

① 関屋病院ホームページ

▶▶▶「お知らせ一覧」

▶▶▶Xmasメールを開ける。

※QRコードからも開けていただけます。

② 必要事項を入力。

本文冒頭に【クリスマスメール】と入力。

本文にメッセージを入力。

③ 「送信」ボタンを押す。

※いただいたメールは特別な便箋に印刷し、患者さまにお届けいたします。

〈お正月メールの送り方〉

【Xmasメール】と同様ですが、本文冒頭には【お年賀メール】とご入力ください。




Xmasメール▼

Xmasメール

患者さまに
クリスマスに
お届けします
受付期間
12月**22日(木)**まで






お年賀メール▼

お年賀メール

患者さまに
お正月に
お届けします
受付期間
12月**28日(水)**まで



11月の ごちそう暦「天ぷらそば御膳」

秋の味覚をお楽しみいただければと、和そば、サツマイモやキノコ、柿などの旬の食材を用いて調理しました。



稲荷ずしを久しぶりに召し上がられ、稲荷ずしにまつわる思い出話をされる患者さまもおられました。

普通食

研修会を 見学させていただきました

当院の給食は、株式会社ニチダン様に委託しています。同社は、定期的に研修会を実施し、日々調理技術の向上と新メニューの開発に取り組んでおられます。先日、当院職員も見学させていただき、その模様をホームページに掲載しております。よろしければご覧ください。


QRコード→




事務管理課からのお知らせ

1月郵送分から請求書が1枚に


来年の1月の郵送分（12月分の請求書）より開始します。




医療費



3枚が
おむつ代



リース代



1枚に

医療費
おむつ代
リース代

年末年始の 病院休業のご案内

〈休業期間〉

12月30日(金)～1月3日(火)

〈業務内容〉

- ・ビデオ面会の実施と予約受付
- ・お見舞いメールの受付
- ・入院費などのお支払い
- ・事務手続き