

行事食メニューのご紹介

INTRODUCTION OF FOOD MENU

当院の栄養科では毎月季節を意識したメニューや普段とは異なるメニューをとりこんだ行事食を提供しています。患者様に喜んでいただけるお食事を心がけています。

神奈川フェア

サンマーマンは漢字で「生馬麵」と書き、生(サン)は「新鮮でしゃきしゃきた」馬(マー)は「上に載せる」と言う意味があります。新鮮な野菜や肉をサッと炒めてしゃきしゃき感の有る具を麵の上に載せることから名付けられたと伝えられています。

埼玉みさと総合リハビリテーション病院 栄養科



- ・サンマー麺
- ・春雨サラダ
- ・小籠包
- ・マンゴーゼリー

タケノコ

タケノコにはたくさんの栄養素が含まれます。特に食物繊維が多く含んでおり、腸内環境を整えてくれるため便秘対策にも効果的です。

また、タケノコにはミネラルのカルシウムが多く、こちらは体の過剰な塩分を尿と一緒に排出してくれますので、**高血圧予防**にも有効です。

埼玉みさと総合リハビリテーション病院 栄養科



- ・筍ご飯
- ・カレーの和風
あんかけ
- ・卵豆腐のかに
あんかけ
- ・すまし汁
- ・和菓子

数字で見るみさとリハ

職種別人数				医師診療科		リハビリ指導医	
医師	8名	理学療法士	63名	外科・消化器科	2名	リハビリ指導医	1名
看護師	64名	作業療法士	49名	神経内科	1名	脳卒中認定看護師	1名
准看護師	20名	言語聴覚士	21名	リハビリテーション科	1名		
介護福祉士	28名	社会福祉士	12名	整形外科	2名		
				総合診療科	1名		
				循環器内科	1名		



2020年4月1日時点

IMS(イムス)グループ 医療法人 三愛会
埼玉みさと総合リハビリテーション病院

〒341-0034 埼玉県三郷市新和 5-207 TEL 048-953-1211 (代表) URL <https://saitama-misato-reha.com/>

《基本方針》

- 高度な医療・看護・リハビリテーションの知識を高め実践します。
- チームアプローチに基づいた医療を提供します。
- 早期の患者様の社会復帰を目指します。

《病院理念》

幸せ・満足に貢献する病院



PASSO

2020年6月 Vol.23

埼玉みさと総合リハビリテーション病院



P1 医師入職のお知らせ

P3 コロナウイルス感染予防

P2 自宅でできる体操

P4 行事食メニューについて

Greeting

～ 医師入職のお知らせ ～

入職 : 2020年3月1日

名前 : 小野間 優介

専門 : 総合診療科

出身 : 横浜市立大学

資格 : 日本プライマリケア学会 家庭医療 専門医
 日本プライマリケア学会 家庭医療 指導医
 日本プライマリケア学会 プライマリケア認定医
 日本医師会認定産業医
 難病指定医



◎ひとこと◎

皆様がより健康でより幸せな生活を送れるよう全力でサポートしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひ致します。

入職 : 2020年4月1日

名前 : 吉田 誠吾

専門 : 循環器内科

出身 : 鹿児島大学

資格 : 日本循環器学会 専門医
 日本内科学会 総合内科専門医



◎ひとこと◎

この度、埼玉みさと総合リハビリテーション病院にお世話になります吉田です。

専門である循環器の経験・知識を生かしながら、より良いリハビリテーションのお役に立てればと考えています。

常勤医師
8名体制で
診療を行います!



感染 NEWS 感染予防を徹底しましょう!!

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、当院でも患者様の安全を守るために2月29日から国からの終息宣言が発令されるまで、面会を禁止させていただいております。病院から職員へは不要不急の行動は避けることはもちろん指導していますが、多くの場面でコロナウイルスに暴露する可能性は非常に多くあるのが現状です。一人一人が気を付けながら乗り切りましょう!!

手指衛生・手指消毒

これが基本です！もう一度手洗いの順番を見直してみましょう!!

しっかり手洗いで感染予防



ウイルス数でみる手洗い効果

手洗い方法	残存ウイルス
手洗いなし	約1,000,000個
流水15秒手洗い	約10,000個
洗剤60秒もみ洗い 流水15秒すすぎ	約10個
洗剤10秒もみ洗い 流水15秒×2セット	数個

マスクの着用

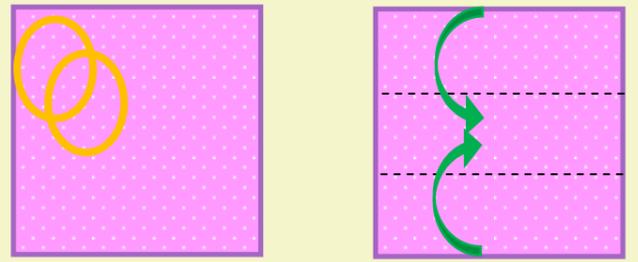
くしゃみや席をした時1~2mの飛沫があります。手で口を押えた時に、その手が感染拡大をしてしまう可能性があるためマスクを着用しましょう。



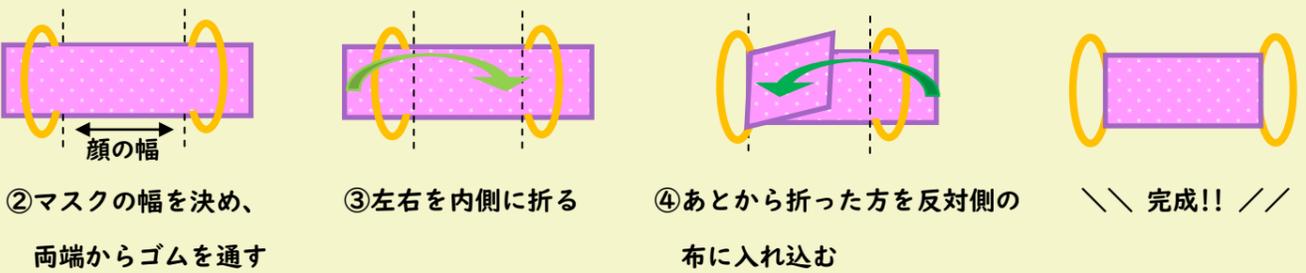
マスクのつくりかた

用意するもの

- ◆ハンカチ(35cm×35cm)
- ◆ヘアゴム2個(または30cmの平ゴムを輪状にしたもの)



①ハンカチを広げ、三つ折りにする



自宅でできる簡身体操

長い自粛生活でこんな姿勢になっていませんか？

テレビやスマホを見たり、在宅ワークで長いこと同じ姿勢をとっていると首や肩が凝ってきますよね・・・気付けば体中に痛みも！！運動はしたいけど、自宅でどんな運動をしたらいいのかわからない・・・今回は、そんな皆さんに座って行える簡単な運動をご紹介します！



1 首のストレッチ

- ①頭の後ろに手を回します。
 - ②ゆっくりおへそを覗きます。
 - ③息を吐きながら首の後ろを伸ばしていきます。
- ☆背中なるべく真っ直ぐに。★無理のない範囲で10~20秒キープします。



2 背筋のストレッチ

- ①頭の後ろに手を回します。
 - ②背もたれに寄りかかるように上半身を反らしていきます。
- ☆顎を少し引きながら行いましょう。
★無理のない範囲で10~20秒キープします。



POINT
自然な呼吸で
痛みや無理なく
気持ちよく！！

3 肩甲骨の運動

- ①両手を肩の上に置きます。
 - ②弧を描くように大きく肩を回していきます。
- ☆ゆっくり行いましょう。

