

季節を味わう

春きゃべつ

4月から5月頃に出回る春きゃべつは、柔らかく、甘みもあって生食向きです。

きゃべつは、免疫を高めるビタミンC、胃腸の粘膜を健康に保つ葉酸、骨を丈夫に保つのを助けるビタミンKなどを含んでいます。特にビタミンCは壊れやすいので、切ってすぐに生で食べるとういでしょう。しっかりした巻きで重量感があり葉脈が細く柔らかいのが、おいしいしきゃべつの見分け方。外側の葉がよいであるものは、古いものが多いので気をつけましょう。(管理栄養士 林邦子)



簡単レシピ ～きゃべつとじゃこのレモンドレッシング～

材料(2人前)
 キャベツ 200g
 人参 10g
 ちりめんじゃこ 大2

レモン 1/2個
 (A)酢 大1
 醤油 大1
 塩・胡椒 少々

作り方
 ①(A)の材料とレモン汁を混ぜる。
 ②キャベツと人参は細めの千切りに、汁を絞ったレモンの皮も千切りにする。
 ③②とじゃこを合わせ、①をかけて出来上がり。

薬剤科通信

第1回 花粉症対策について

花粉症は、花粉(アレルゲン)を吸い込むなどが原因で起こります。発症する人とならない人がいますが、これは体質や食生活、生活環境などの違いによるものといわれています。対策は、医療機関での治療法と自分でできる方法とを組み合わせるのが良いでしょう。自分でできる方法をいくつか挙げてみました。(薬剤師 戸張芳昭)



- | 花粉が飛び散る時期
(2月中旬～ゴールデンウィークころ) | 花粉の飛び散りが終わる時期
(ゴールデンウィーク以降) |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 花粉飛散予測を利用し不要な外出を避ける
<input type="checkbox"/> 外出時は眼鏡・マスク・帽子・コートを着用
<input type="checkbox"/> 洗濯物は外に干さない
<input type="checkbox"/> 掃除は窓を閉め、ほこり中の花粉に注意する
<input type="checkbox"/> 非排気型の掃除機を使用する
<input type="checkbox"/> 帰宅時はコートを脱いでから家に入り、手洗いと洗顔をする
<input type="checkbox"/> 外出時に急に症状が出たら屋内に避難する
<input type="checkbox"/> 旅行は目的地をよく調べる
<input type="checkbox"/> 屋外スポーツにも要注意 | <input type="checkbox"/> 治療効果の確認
<input type="checkbox"/> 鼻粘膜の障害を確実に治す
<input type="checkbox"/> 重症化する花粉等(抗原)に対する体力の維持と増進
<input type="checkbox"/> 家の中に残った花粉を吸い込まない |

参考資料 日本アレルギー学会

「みさと」見・聞・録



しなやかな曲線が印象的な、つくばエクスプレス線・三郷中央駅と、ピラミッドの如くそびえる周辺の建物。発展の息吹が感じられます。

病院ニュース



平成18年2月、2階屋外訓練場わきに、2つの「庭園」ができました。病室からの観賞用ですが、3・4階からもご覧いただけます。

編集後記

春一、なんと心躍る言葉なのでしょう。その理由を、アメリカの詩人・ホイットマンの言葉に求めてみました。「寒さに震えた者は太陽の暖かきを感じる。人生の悩みをくぐった者は生命の尊きを知る」(詩集「草の葉」)

医療連携室 船岡 満春

プラザイムス

埼玉みさと総合リハビリテーション病院

—病院理念—
 幸せ・満足に貢献する病院

—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。

<p>病院概要</p> <p>開院/昭和47年 平成15年12月(新設・増床) 開設者/中村 哲夫 院長/黒木 剛武 病床数/回復期リハビリテーション病棟:120床(2F-4F) 療養病棟:55床(3F) 計:175床 診療科目/リハビリテーション科、内科、神経内科 主要設備/マルチスライスCT/X線テレビ診断(VF)装置/特殊浴室、リハビリ浴室 附属施設/総合介護センター・通所リハビリテーション・居宅介護支援事業所</p>	<p>発行/埼玉みさと総合リハビリテーション病院 医療連携室 発行日/2006年4月 〒341-0034 埼玉県三郷市新和5-207 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 TEL.048-953-1211(代表) FAX.048-952-0127 http://www.lms.gr.jp/saitama_misato/</p>
---	---



花の種類は、約20万種あると言われています。「桜」には桜の、「梅」には梅の、「桃」には桃の、「李」には李の、それぞれの良さがあり、個性があり、使命があります。ありのままを咲かせきっていく姿に美しさを感じます。それぞれの個性が咲き誇る季節、それが「春」です。(写真は当院に入院されていた患者様が撮影されたものです)

病院長だより

創刊から一年がたちました。内容の充実をはかり、多くの情報を提供したいと考えております。さて、幸いにも今年はインフルエンザの大流行はありませんでした。感染症の対策は日本では遅れているのですが、インフルエンザの特効薬にしても製薬企業は利益がないために開発の意欲がないという報道もあり、国を挙げての対策が大事です。

しかし、医療費の抑制だけが目的の厚生労働省に期待はできません。今年4月からの医療費改定は過去最低のマイナス改定で、全体で3%強の下げ幅です。昨年の病院経営状態報告で、利益が出ている病院でも平均で2~3%増収という中、これでは、ほとんどの病院は赤字となります。国公立などの税金投入病院は、赤字でもいいのですが、民間は利益が出なければ多くの病院がつぶれることになります。

明らかな病院つぶしと弱者切捨て医療の幕開けです。

国家の役割は国民の健康と安全の確保を何より優先すべきですが、全く逆の方向に舵が取られているように思えてなりません。



病院長
黒木 副武



第1回 「介護を予防する」ことは可能です！ ～「新予防給付」始まる～

平成18年4月より、介護保険制度が大きく変わり、「新予防給付」、いわゆる「介護予防サービス」が創設されました。

今までは、症状の軽い方と重い方は、同じサービスを利用していましたが、今回の改正により、症状が軽度な方はそれ以上悪くならないよう、新しいサービスを利用できます。対象は、「要支援1」「要支援2」の要支援認定を受けた方です。

新予防給付に導入されるサービスでは、従来のサービスに加え、以下の3つのサービスが利用できます。

- ① 筋力トレーニング
- ② 栄養指導
- ③ 口腔ケア



※ご不明な点などがございましたら、各市区町村の介護保険課またはケアマネジャー・担当ソーシャルワーカーにご相談ください。
(医療ソーシャルワーカー 浦上友理)

開校!

「みさと」リハビリ塾

第1回 リハビリテーションの持つ意味

リハビリテーション(以下、リハビリ)という言葉聞いて皆さんは何を思い浮かべますか?多くの方は、歩行練習、指を良く動かすようにする、固まった関節を動かす、麻痺の改善などの機能訓練のことかもしれません。確かに間違いではありませんが、これは狭い意味のリハビリであり、本来もう少し大きな役割を持っています。

すなわち、広い意味でのリハビリとは、「その人らしく居られる状態、状況の再構築」のことをいいます。何らかの原因で身体に障害を負うと体の自由が利かなくなり、今までの生活に制限を受けてしまいます。それをもう一度できるようにして新たな方法の再構築をする過程の全てを、広い意味のリハビリと捉えます。

主なリハビリ専門職として理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などがあり、それぞれ重要な役割を果たしていますが、行なうのは専門職だけではないように思われます。障害者と健常者が助け合いながら一緒に暮らしていくのが正常な社会とする「ノーマライゼーション」の思想が実現されるならば、広い意味のリハビリの担い手は私たち一人ひとりに他なりません。

障害を持たれた方々が、社会でごく普通の生活を営むことができるために何が出来るか?皆で考えることが必要なのではないでしょうか。

(理学療法士 岡崎喜紀)



患者様の声と気持ちに
こころを傾け、その思いを患者様の
生活に反映させるために、
患者様の視点に立って、心理士として
できることの全てを実践して
いきたいと思ひます。

こんにちは 心理士です! 第1回 「心理士」を知る

プロフィール
お名前: 荻野 真之
日本心理学会認定心理士
中央大学大学院博士前期課程修了
心理学修士
専門: 臨床心理学
カウンセリング
教育臨床心理学

Q1. 心理士とは?

A. 心理士とは、ひと言でいえば「こころの専門家」です。患者様が快くリハビリに臨み、毎日の入院生活を快適に過ごせるように支援を行っています。ご病気や事故を乗り越える過程の中で、時には様々な問題にぶつかり、戸惑い、不安になり、悩みを抱えることもあることと思います。そのような時に、患者様やご家族と一緒に悩みの解決を目指していくのが心理士です。

Q2. 埼玉みさと総合リハビリテーション病院では、 どんな相談が受けられるの?

A. 当病院の心理士は、患者様やご家族の悩みや不安、ストレスへの心理的サポートはもちろん、患者様同士や患者様とご家族、そして患者様と病院スタッフとの人間関係を円滑に進めるためのお手伝いなども行っています。

Q3. 実際に相談したい時にはどうすればいいの?

A. 心理士へご相談、ご用命がございましたら、病棟スタッフへお気軽にお申し付けください。相談の内容についての秘密は厳守いたします。また、相談や支援の方法なども可能な限り希望に沿いたいと思ひます。問題を抱えて一人で悩むよりも、まず一度、相談してみたいかがでしょうか。

