



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北ふくしま

令和7年2月1日 Vol.168

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島
〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100

介護老人保健施設「リハビリ南東北福島」の役割



リハビリ南東北福島
施設長 鈴木正雄

南東北福島病院で外科医として勤務する傍ら、介護老人保健施設「リハビリ南東北福島」の施設長として施設利用者としてのご家族と関わっていますが、その接する内容の違いを痛切に感じる今日この頃です。

病院では患者の治療が主となる事は当然の事ですが、施設利用者の場合その利用理由には様々な経緯・事情があります。急速に高齢化の進む現代において施設利用者の大



部分は高齢者であり、それ故様々な多種多様な疾患を抱えています。特に脳疾患関連（出血・梗塞後遺症や認知症）や整形外科関連の入所・通所利用者も多く、また介護負担が大きく生活環境上やむを得ず施設利用を余儀なくされる場合も多くみられます。そうした施設利用の方々に対し、当施設では入所（長期・短期）サービス・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーションを事業の三本柱に、施設利用者にとり取り組んでいます。

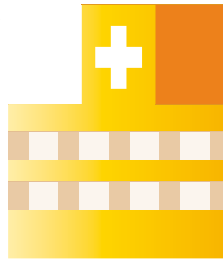


生活機能維持向上・在宅生活復帰を目標とした方々です。その方々には当施設の特徴「パワーリハビリテーション」を生かしつつ、新たなリハビリの知識や技術を今後積極的に取り入れ、ご要望にお応え出来るよう努めて行きたいと考えています。また在宅介護負担が大きく生活上施設利用もやむを得ない利用者の方々には、生きるという言葉の意味合い・尊厳のある生活を送って頂けるようサービス提供に心掛けています。



今月のなかみ

- ▼2面||健診センター、リハビリテーション科より
- ▼3面||お口の健康教室、栄養ひとメモ「春菊」、ご意見箱
- ▼4面||ゆきうさぎ通信、今月のレンジ「タラのレンジ蒸し」



(1ページ目から続く)
率的にサービス提供が出来るよう、日々努力を重ねています。
【すべては利用者さんと、そのご家族のために】をモットーに、利用者とそのご家族の皆さんが心身共に健やかにそして笑顔で過ごして行けるよう、今後も介護老人保健施設「リハビリ南東北福島」はその役目を果たして行きたいと思えます。施設利用に関して何かお聞きしたい事がございましたら、ご遠慮なくお声をかけて頂ければ幸いです。

アレルギー検査「view39」で健康を見つめ直す

健診センターより

1: アレルギー検査って何?

今回はアレルギー検査についてお伝えします。アレルギー検査は、身体が異物にどの程度反応するかを知るための検査で、私たちの日常に潜むアレルギーの原因を解明します。

2: 「view39」って何?

「view39」は、主要なアレルゲン39項目セットを対象にした検査です。花粉や食べ物、ハウスダストなど、39種類のアレルゲンを対象にしています。様々なアレルギーに対応し、包括的な検査が可能です。

3: なぜアレルギー検査が大切?

アレルギーは放置すると、症状が悪化する可能性があります。アレルギー検査を受けることで、具体的な原因を知り、早めの対策ができます。快適

な生活を手に入れるために、アレルギーに立ち向かいましょう。

4: view39の価格

19500円(税込)

「view39」は特別なアレルゲン39項目セットを対象にした検査で、幅広いアレルギーの原因を突き止めることができます。一度ご自身の体の中のアレルギー抗体を知るために、この検査を受けてみましょう。

5: 健康を見つめ直す | view39の1歩踏み出し

「view39」は健康を見つめ直す一助となる検査です。身の回りに潜むアレルギーの謎を解明し、健康な未来に向けて一歩踏み出しましょう。ご質問や検査予約については、お気軽にお問い合わせください。
(予防医学 大関 壯)



ご使用中の装具は大丈夫ですか？

リハビリテーション科より

脳卒中や末梢神経障害によって運動麻痺が出現し、生活内歩行をするために足に装具を着けている方も多いと思います。今回はその装具の使用耐久性についてお話します。

装具にはプラスチック製のものやカーボン製のもの、金属を使用しているものが多いです。自宅内または外出の際に使用することが多く毎日使用することで装具も摩耗していきます。各装具には使用耐久性の目安期間があり、故障や損傷がなくとも、摩耗が進んでいて作り直しが必要になって



短下肢装具の写真

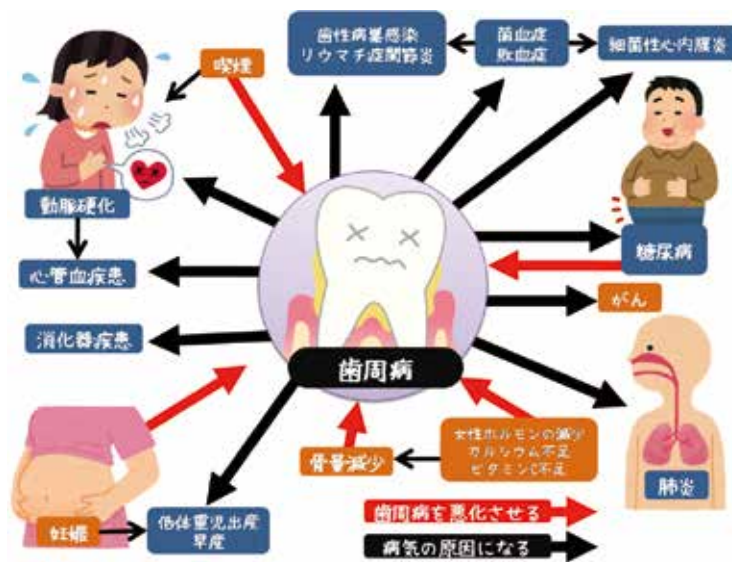
いる可能性もあります。また現状の身体機能や生活スタイルに合わなくなっている場合もあるため装具の見直しも必要です。装具の作り直しは基本的に身体障害者手帳で可能です。まずは作製した装具業者の確認と主治医や医療相談課、ケアマネージャーなどへの相談をお願いします。当院では作り直しの際などにリハビリスタッフも同席し対応いたします。生活内で安全に装具を使用していくためにも是非お使いの装具の相談をしてみてください。
(リハビリテーション科 理学療法士 鈴木 司)

歯周病は全身の病気？ 〜全身へ様々な影響〜

お口の健康教室

歯周病とは、以前は歯槽膿漏と言われ、歯茎が腫れ、出血したり歯が揺れてきてしまうようになり、最終的には歯が抜けてしまう病気を指します。細菌が出す毒素や炎症によって歯の周りの骨が失われて支えがなくなることで生じます。歯周病は40代の80%以上が罹患していると言われていますが、自覚症状が出るのは進行してからの場合が大半であるため、気づかない内に進行するケースが多い病気です。

最近の研究で、歯周病は歯や歯茎だけでなく、全身の様々な所にも悪影響を及ぼすことが明らかになってきています。歯周病で腫れた歯肉の毛細血管から、菌そのものや、菌の出す毒素が血液に流れ込み、身体の組織や臓器



に悪影響を与えてしまう場合があります。

歯周病原性細菌が原因で起こり得る全身疾患として心疾患や脳梗塞が分かっています。糖尿病においても、歯周病の治療をすることによって糖尿病の病状や数値が改善することも分かっています。お口の環境を整えることが健康長寿を迎えるうえでますます重要になってきています。

歯周病の予防・治療を行うことで全身の様々な病気のリスクを下げることができると、日々の歯磨きや口腔ケアを見直し全身の健康状態を保つためにも極めて大切です。

(歯科口腔外科 歯科衛生士 澁谷美咲)

食べるのがおすすすめです。春菊には皮膚や目の粘膜を健康に保つサポートをするβカロテンや、ビタミンC、妊娠期に必要な葉酸、貧血予防に効果的な鉄、カルシウム、食物繊維などが豊富に含まれています。



栄養ひとくちメモ

春菊とは、名前の通りキク科の植物で、菊同様に切れ込みの入った葉が特徴です。通年スーパリーなどで買うことができますが、冬が旬となっており、旬の時期は味や色がよいものが多く出回ります。

【春菊】

独特の風味が苦手という方も多いかと思いますが、実は春菊は最初から苦いわけではなく、加熱することで原因です。ほとんどの野菜は加熱すると甘くなりますが、春菊は加熱すると苦味が強くでてしまうという特性があります。春菊は生でも食べられますので、苦味が苦手な方はさっと10秒程度火を通すか、生で

春菊には皮膚や目の粘膜を健康に保つサポートをするβカロテンや、ビタミンC、妊娠期に必要な葉酸、貧血予防に効果的な鉄、カルシウム、食物繊維などが豊富に含まれています。

ご意見箱

当院では、院内にご意見箱を設置し皆様からご質問やご感想を受け付けております。

お寄せいただいたご意見と当院からの回答をご紹介します。

〈ご意見〉

シャトルバスを利用しています。病院バス(ワゴン車)の乗降時に段差の高さがあり大変危険に感じました。足台を用意していただくようよろしくお願いいたします。

〈回答〉

この度は危険な思いをおかけしてしまい申し訳ありませんでした。段差が高い状況でしたので早速足台を準備いたしました。貴重なご意見をいただきありがとうございます。

当院ではシャトルバスを運行しております。当院ホームページまたは院内の案内をご覧のうえご利用ください。



ゆきつらつら通信



発行
リハビリ南東北福島

クリスマス会

今年も恒例のクリスマス会が行われ、通所リハビリでは12月19日〜25日の1週間、ハンドベル演奏とクイズを行いました。

ハンドベル演奏では「きよしこの夜」と「ふるさと」の2曲を演奏しました。ご利用者様に飛び入りでの参加をお願いし、挑戦したいという方や恥ずかしながらも参加してくる方もいました。「頑張れ」と声援があり、温かい雰囲気で行うことができました。毎回さまざまな音色を奏でることができました。参加者からは「難しかったけど乗り切った。もう一回やりたい。」といった声も聞かれ、楽しまれました。



クイズは物当てクイズ



介護士 小室めぐみ

を行い、お題となるものを少しずつ見ていただき、何が出てくるのか真剣に考えている様子でした。ご利用者様のなじみのあるそろばんから、孫世代の恐竜の置物まで、さまざまな物が出題され、「いろいろなものを見せてもらって楽しかった。昔使っていたものを久しぶりに見た。」と話されていました。

最後にクリスマスプレゼントとして職員の手作りました。職員の愛情たっぷりのリースは好評で、皆さんの手元に届けることができました。



今月のレシピ

タラのレンジ蒸し



お好みでポン酢やしょうゆをかけてもおいしいです！

作り方

- ①白菜は食べやすい大きさに切る。えのきは小房に分ける。ベーコンは1cmに切る。
- ②深さのある器に白菜を敷き、その上にタラを乗せ、酒とこしょうを振る。
- ③②にえのきとベーコン、その上にバターをのせる。
- ④ふんわりとラップをかけ500wのレンジで3分加熱する。
- ⑤一度レンジから取り出してラップをふんわりとかけ直し、追加で30秒〜1分加熱する。タラと白菜に火が通ったら完成。

効用

タラには**ビタミンB12**が多く含まれており、**貧血予防**に効果があるとされています。

材料(2人分)

- ・タラ切り身(甘塩) …………… 2切れ
- ・白菜 …………… 3〜4枚
- ・えのき …………… 80g
- ・ベーコン …………… 2枚
- ・酒 …………… 小さじ2
- ・こしょう …………… 少々
- ・バター …………… 20g



南東北 **ふくしま** vol.168

発行日 令和7年2月1日
 発行 (一財)南東北福島病院
 リハビリ南東北福島
 住所 〒960-2102
 福島市荒井北三丁目1-13
 ☎024-593-5100
 印刷 石井電算印刷株式会社

リハビリ南東北福島 栄養管理課