

set vol.4

医療法人 平成博愛会 世田谷記念病院広報誌

コラム

当院の栄養士監修！
オススメレシピ

世田谷記念病院が
新しく
生まれ変わりました

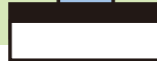
特集



世田谷 記念病院が 新しく 生まれ変わ りました。



このたび世田谷記念病院は、
みなさまからの暖かいご支援を受け、
病棟設備のリニューアルにより
業務を再開することができました。
これからも地域のみなさんに
愛される病院を目指して、
良質な地域医療の提供に努めてまいります。
今後とも当院をよろしくお願いいたします。





体に痛みや不安がある方へ

外来リハビリテーションのご案内

当院の外来リハビリテーションでは、さまざまなお悩みについての助言や個別プログラムを提供しています。

最近関節が痛くて歩きにくい…

食事のたびにむせてしまう…

など

これらのお悩みをお持ちの方は、ぜひ一度ご相談ください。

ご利用の流れ

1 お問い合わせ

まずはお電話にてお問い合わせください。

☎03-3703-5100

2 医師による診察

診察を受けていただき、リハビリテーションが必要と判断された場合は、開始日時をご相談のうえ決定します。

3 リハビリテーション開始

20～40分程度のリハビリテーションを受けていただきます。
※施術時間には個人差があります



新しくなったリハビリテーション室ではさまざまなリハビリテーションを実施しています!



ロボットリハビリ

病気やけがで、手や足が不自由になった人たちのためにロボットを活用したリハビリテーションを提供します。

Point of Care (POC)

トイレや着替え、歩行など、日常生活のなかで介助が必要な動作に関して、ピンポイントで専門的なリハビリテーションの提供を行います。個別・集団リハビリに加え、一人ひとりの生活に必要な動作への絞った訓練を行うことで、目標とする動作の早期獲得につなげます。

ホームワークの推進

リハビリテーション以外の時間も有効活用するため、一人ひとりに応じたホームワークを考え提案します。

在宅分野での取り組み

在宅生活での不安や問題点に直結したリハビリテーションの提供やアドバイスなど、在宅生活を支援します。

離床への取り組み

入院生活で過度に安静な状態が続くと、身体能力の大幅な低下や精神状態に悪影響を引き起こす「廃用症候群」を招くことがあります。当院ではその予防のため、趣味や娯楽を取り入れた、目的を持った離床に取り組んでいます。目的を持って離床を行うことは、運動や認知機能低下の予防とともに、回復への最大の近道となります。

膀胱・直腸機能リハビリ

尿意・便意の回復とトイレ動作の獲得は、在宅復帰における最重要課題のひとつです。入院直後から早期排泄自立を意識し、一人ひとりに合わせたプログラムを実践します。

摂食・嚥下リハビリ

言語聴覚士を中心に、入院後早期から患者さんの嚥下機能を評価し、適切な食事とリハビリテーションで、機能訓練を行います。



さまざまなリハビリテーション

患者さんの病状を評価し、一人ひとりに合わせたリハビリテーションを提供します。個別のリハビリテーションだけでなく、他者との触れ合いや楽しみを取り入れた集団リハビリテーションにも力を入れています。

当院はいろいろなリハビリテーションで在宅復帰をサポートします

多職種協働と退院支援

リハビリテーションの効果を最大限に引き出すため、医師、看護部、介護部、栄養部など、さまざまな専門職とチームを形成し在宅復帰を支援します。退院の際はソーシャルワーカーやケアマネジャーと協力し、さまざまな制度や施設、機関などといった社会資源の活用や、介護福祉サービスについて情報提供やご提案をします。



リハビリテーションへの取り組み

入院中の患者さんに対し、積極的なリハビリテーションを行っています。

各フロアの ご紹介

当院は、2種類の病棟で患者さんをスムーズに受け入れ、積極的なリハビリテーションと治療で、早期の在宅復帰をサポートいたします。



3F・4F 回復期リハビリテーション病棟

リハビリテーションに特化した専門病棟です。脳血管疾患や骨折の急性期治療が終了した患者さんを受け入れ、多職種によるチームで質の高いリハビリテーションを提供、心身の回復を図り早期の在宅復帰を目指します。退院後には関連施設や地域病院等と連携し、復帰後の生活をサポート。1日のすべてがリハビリテーションにつながるような生活を提供することが特長です。

5F 地域包括ケア病棟

在宅復帰を目指す方の治療、支援を行います。ご自宅や施設で具合が悪くなった方、急性期病院にて症状が安定したものの退院後の生活が不安な方や、集中してリハビリテーションを受けたい方など、疾患を問わず、在宅復帰を目指す方であればどなたでも受け入れの対象です。疾患に対する治療はもちろん、在宅復帰を支援するためのリハビリテーションを提供します。

2F リハビリテーション室

改装後のリハビリテーション室では、明るく広い空間を活かしたリハビリテーションを提供しています。

1F コンシェルジュ



1階のコンシェルジュでは、来院された方へ病院の利用についてご案内をしています。



外来診療も受け付けています!

当院では、内科、整形外科、リハビリテーション科、脳神経外科の外来診療を受け付けています。くわしくはWebサイトをご覧ください。



2020年3月
よりスタート!

在宅医療サービス

が始まりました!



在宅医療サービスの対象になる方

- 内科疾患や生活習慣病（高血圧、糖尿病）をお持ちで、自宅での治療を希望する方
- 認知症や脳梗塞の後遺症などで日常生活に不安のある方
- 持病をお持ちの高齢者で、自宅で過ごすことをご希望の方 など

訪問頻度

通常は2週間に1回訪問します。患者さんの状態に応じて、それ以上や週1回の利用なども可能です。



管理栄養士の栄養指導

管理栄養士が自宅での食事状況や食習慣、食の嗜好を伺い、ご自身の病状に合った食事を提案します。また、これらの情報を訪問診療の医師や看護師と共有することで、病態や体調の変化に合わせた食事や栄養の支援が可能です。

訪問リハビリで自立支援を行います

一人ひとり必要な活動量を把握し、ご自身でできるトレーニングの指導を行い、自宅生活や社会活動を見据えた自立支援を行います。また、ケアマネジャーと連携し、介護サービスや地域活動の提供を行い、社会参加をサポートします。



24時間

365日体制で安心

24時間体制で電話での対応をしています。状態を伺い、よりくわしい検査が必要な時には、当院にて検査等を受けることができます。状況に応じて、高次医療機関への救急搬送など迅速な対応を行います。



緊急時の受け入れ

訪問した医師の判断で、必要に応じて当院への入院が可能です。在宅医療時の情報が共有されているため、連携の取れた医師のもとで一貫した診療を受けることができます。

さまざまな機能で患者さんをサポートします!

Check 在宅医療サービスの特長

顔なじみのスタッフが伺います

退院後、在宅医療に移行する場合は、訪問診療担当の医師や看護師と面談を行い、入院中から安心して自宅に戻れるようサポートします。主治医と情報共有を行っているため、患者さんのニーズに合わせた在宅医療サービスが可能です。



ご家族をサポート

日頃の悩みや相談など、訪問時になんでもお話しください。患者さん、ご家族の生活がより良くなるよう、当院にいるたくさんの専門スタッフで考え、取り組んでいきます。

訪問リハビリテーション

入院時から患者さんの状態を把握し、退院後も自宅環境に合わせた最適なリハビリテーションを提案します。



訪問看護

病気や障害のある方が、住み慣れた地域や自宅で安心して暮らしていただけるよう、看護師が最適な医療処置やケアを行います。

訪問看護利用例

「退院後月2回の訪問診療だけでは心配」「自宅での生活に慣れるまで様子を見て来て欲しい」といったご希望に合わせて、看護師が自宅に伺います。定期的な訪問看護が必要な場合は、当グループの訪問ステーション「てとと大岡山」と連携し、継続した看護を受けることが可能です。

てとと大岡山と連携しています!



実際にはどんなサービスがあるの?

Check さまざまな在宅医療サービス

訪問診療

医師が通院困難な患者さんの自宅へ定期的にお伺いし、安心して療養生活を送っていただけるよう、患者さんの状態に応じた治療や健康管理などを行います。

サービスの一例

点滴や経管栄養、床ずれなどの治療はもちろん、予防接種や血液検査なども行っています。また、お薬の処方に関しては、医師が訪問時に処方せんをお渡ししています。在宅医療に対応している薬局と連携し、自宅へ薬を届けてもらうことも可能です。

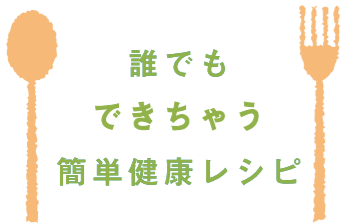


世田谷記念病院
在宅医療部に関する
お問い合わせ



利用に関する事など、お気軽にお問い合わせください!

080-1999-5408



誰でも
できちゃう
簡単健康レシピ

オススメ

easy healthy Recipes
that nutritionists teach!

当院の栄養士監修!

レシピ

メニュー

菜の花のキッシュ

材料

(6個分) ※7cm(直径7cm×高さ3cm)のアルミカップを使用

- 卵…1個
- 生クリーム…50ml
- 牛乳…50ml
- 菜の花…30g
- 冷凍アサリ…30g
- 粉チーズ…3g
- 塩コショウ…少々
- 餃子の皮(大判)…6枚

〈下準備〉

- ・オーブンは180℃に予熱しておく

キッシュでたんぱく質をチャージ!

キッシュ1個で約5gのたんぱく質が摂取できるので、たんぱく質が不足しがちな朝食の一品にピッタリです。また、アサリはビタミンB12と鉄を多く含むため、貧血予防にも効果的です。キッシュは冷凍可能なので、たくさん作りおきをして冷凍保存することができます。



1個あたりの栄養素

エネルギー 80kcal たんぱく質5g 脂質5g 塩分0.2g

作り方

- 1 菜の花を食べやすい大きさに切る
- 2 型に餃子の皮を敷き、あさりと菜の花を入れる
- 3 ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、生クリームを入れてよく混ぜる
- 4 ③を②へ均一になるように流し入れる
- 5 上に粉チーズをかけ、180℃に予熱したオーブンで10～15分焼く

リハビリスタッフが
生活に取り入れたい簡単な運動をご紹介します

てんとうよぼう

第2回は

転倒予防体操

高齢の方の転倒は骨折につながりやすく、重大なケガとなる恐れがあります。
普段から足の筋肉や体幹を鍛え、転倒を予防しましょう!
※体に痛みがある時は無理に行わないようにしましょう。



今回の担当は
理学療法士

ケガや病気などで身体に障害のある人や障害の発生が予測される人に対して、自立した日常生活が送れるようリハビリテーションに取り組んでいます。

あなたの体は大丈夫ですか?

足腰の強度

CHECKSHEET

1つでも当てはまれば衰えのサインです。
該当項目ゼロを目指して、
2つの体操でトレーニングしましょう!

- 片足立ちで靴下が履けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難だ
- 家の中でつまずいたり滑る
- 階段を上るのに手すりが必要だ
- やや重い家事が困難だ
- 15分程度歩き続けることができない
- 横断歩道を青信号の間に渡りきれない

① バランス能力をつける 片足立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。
転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行い、支えが必要な人は、無理せず机に手をつけて行いましょう



姿勢はまっすぐですか?

上げた方の足は床についていませんか?

② 足の筋力をつける スクワット

深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。この体操を1日3回行いましょう。
支えが必要な人は、無理せず机に手をつけて行いましょう



息は止まっていますか?

す (吸う)

は (吐く)

膝は90度以上に曲げないように

太ももの前や後ろの筋肉を意識!

60度開く

①両足を肩幅より少し広めに開き、爪先を60度程開きましょう。

②膝が爪先より前に出ないように、また、膝が足の人差し指の方向に向くように注意し、お尻を後ろに引くようにゆっくり体を沈めます。

2020年春、
病棟設備を
リニューアル。
これからもより良い
地域医療を提供
いたします。

当院では2つの病棟で
地域みなさんの健康を支援します。

- ・回復期リハビリテーション病棟
- ・地域包括ケア病棟

外来リハビリテーションのご案内

当院では、外来リハビリも実施しています。体に痛みや不安がある方は、ぜひご利用ください。

- ・食事の時にむせてしまう
- ・膝の関節が痛くて歩きづらい
- ・退院後リハビリテーションがなくなるのは不安

※上記以外の場合もお気軽にご相談ください。



当院へのアクセス

○東急田園都市線 大井町線ご利用の場合

二子玉川駅から東急バス「玉11」多摩川駅行き
野毛桜堤停留所下車 徒歩約1分

○東急東横線 目黒線ご利用の場合

多摩川駅から東急バス「玉11」二子玉川駅行き
野毛桜堤停留所下車 徒歩約1分

○無料送迎バスあります

二子玉川駅より、ご家族向けの
送迎バスを運行しております。
くわしくはホームページをご覧ください。



時刻表	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時
駅発	40	40	40	30	30	30	10
病院発	-	30	30	20	20	20	00

- 診療科目 内科・整形外科
リハビリテーション科・脳神経外科
- 診療時間 月～土曜 午前 9:00～12:00
※曜日によって変動があります
- 休診日 月～土曜午後・日曜祝日・年末年始

医療法人 平成博愛会

世田谷記念病院
 SETAGAYA MEMORIAL HOSPITAL

〒158-0092 東京都世田谷区野毛2丁目30番10号
 Tel.03-3703-5100 Fax.03-3703-7730
www.setagayahp.jp info@setagayahp.jp

ご来院のみなさまへ

当院では新型コロナウイルス
(COVID-19) 対策としてご来院さ
れる全ての方に右記の対応をお願い
しています。入院患者さんおよび、
ご来院のみなさまを感染から守るた
めにご協力をお願いいたします。
世田谷記念病院 院長

体温測定

院内にお入りになる前に、全
ての方に体温測定の実施をお
願ひしています。係の者が不
在の場合は、お手数ですが受
付までお声掛けください。発
熱を認めた場合は係の者の指
示に従ってください。

マスクの着用

来院時にはご自分でご用意く
ださい。お持ちでない場合は
受付にお申し出ください。

手指消毒

院内にお入りになる前に必ず
アルコール消毒剤で手指消毒
をしてください。

院内での飲食禁止

飲食時にマスクを外すことにより感染リスクが高まるため、院内
での飲食禁止にご協力ください。(入院患者さんは対象外です)