

七沢療育園便り

第80号

2018年11月発行

神奈川県総合リハビリテーションセンター七沢療育園

〒243-0121 神奈川県厚木市七沢516

電話 046-249-2720

ファックス 046-249-2739

ホームページ <http://www.n-ryoikuen.kanagawa-refab.or.jp/>

メールアドレス ryoikuen@kanagawa-rehab.or.jp

休憩中のつぶやき

看護課 総括主査 小池 智恵美



今年も残すところ1ヶ月となりました。日々寒くなり、インフルエンザ等、感染予防も注意しなければならない時期です。ちょっとした風邪であっても、園で生活している利用者さんにとっては、抵抗力が弱く、感染拡大に至るリスクがあり、十分な配慮が必要です。私達職員もマスク着用、手洗い等、感染予防策を強化し、ご家族やボランティアの皆様にも、散歩等配慮してもらいながら、ご協力いただいています。ありがとうございます。

さて、年末に向けて慌ただしくなる11月の今頃、何故か私には「園便りの表紙を」という大きな課題が課せられます。今年こそはネタがない!!と頭を抱えていたのですが…確か、去年は新病院の引越しについて書きました。今年も新病院にまつわるつぶやきに、お付き合いください。

今現在、新病院は5病棟と外来、訓練、検査部門があり、開院して1年になるところです。旧病院棟よりも若干狭く、限られた空間の中で工夫しながら、より良い治療、看護、訓練が受けられるよう職員一同、頑張っています。現在も新病院の正面玄関は使用できません。旧病院棟を解体中で、時々大きな音がしたり、利用者さんには不快な思いをさせているかもしれませんが、まだまだ工事が続きます。地上9階建ての建物がどう壊されていくのか、興味津々でしたが、今は日に日になくなっていく建物に、何となく淋しいような、感慨深いものがあります。少し前、看護学校の同級生に、病院解体中の画像を送りました。「歴史を感じるね。この重厚感」「あそこで何度泣いたことか…」などなど、盛り上がりました。そういえば、「マンガの中で、某リハビリ病院って、外観、ウチの病院がモデルらしいって、あったよね」と、30年前の話題が出るわ、出るわ…レンガ調の外観が昭和っぽいと、ドラマのロケーションに使われたり…医療とは直接関係ない部分でも色々ありました。もうすぐ平成も終わりますが、同時に昭和チックな旧病院棟も跡形もなく、整備されます。来年の今頃は、年号も新しくなり、駐車場や通路も綺麗に整備されているでしょう。今は何かとご不便な思いをされていると思いますが、ご家族、ボランティアの皆様にも、安全に利用者さんとの散歩ができる院内になっていると思います。もうしばらくお待ちください。

ということで、とりとめもないつぶやきに、お付き合いくださりありがとうございました。まだまだ寒さは厳しくなりそうです。体調を崩さないよう気をつけ、元気に年末年始を迎えましょう。

秋の大運動会！



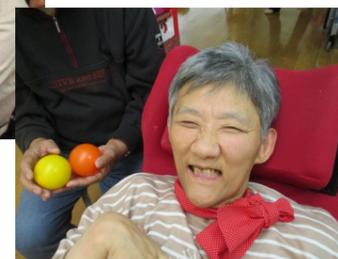
10月24日、七沢療育園4大行事の一つである運動会が行われました。その様子をご覧ください。



まずは今月の誕生者発表。
ばっちりかっこよくきまっています。
そして特別デザートのカボチャ
ムース。美味しかったです。



続いては変な？お兄さんが出てきてのラジオ体操。しっかりと身体を伸ばします。





続いては目方で玉入れ。なんと入った玉の重量で勝負が決まるという斬新な？競技でした。何故か指定の玉ではなく、ぬいぐるみ、座布団、本などありとあらゆる物が放り込まれて大笑いでした。



最後はみんな大好きパン食い競争！！
今年も美味しいパンをめがけてとつげ～き！！



皆さま、お疲れ様でした。
by なな

看護師さんに聞いてみた。

今月は

石橋 貴明看護師です



看護科の石橋です

私事ですが、体重の増加が気になりここ2年間ダイエットをしていました。結果としては、2年かけて15kgの減量をすることができました。

ダイエットの内容としては食事習慣の見直しが主でしたが、中でも効果を実感したのがウーロン茶です。ウーロン茶はダイエットや健康に良いと聞いたことがあり、試してみました。今回はそのウーロン茶について簡単にまとめます。

そもそもウーロン茶とは、茶葉を発酵させる過程で熱を加えることで発酵を中断したお茶です。この半発酵によって幅広いポリフェノールが含まれます。ウーロン茶はそれらのポリフェノールなどが総合的に作用し、健康に良いとされています。

ダイエットに効果的とされる理由が、このポリフェノールが脂肪の吸収を抑える作用があるからです。また、ウーロン茶は水と比較してもエネルギー消費が高く、ウーロン茶一杯でおよそ40kcalの消費をしているという研究結果があるようです。

私はウーロン茶の効果を実感することができましたが、注意しなければならないこともあります。食事で油物を控えている状態で過剰な摂取を行うと、皮膚などの油分まで減少してしまいます。これからの乾燥する季節には特に注意が必要です。私はカラオケでウーロン茶を飲み続けたら、喉の油分が足りないのかすぐに喉が枯れてしまいました(笑)。

簡単にまとめましたが、これらはウーロン茶の作用の一部であり、効果の感じ方には個人差があります。気になる方はウーロン茶について調べてみてはいかがでしょうか？

12月の予定

5日	ドライブ外出	18日	美容
9日	全体活動	19日	クリスマス会
10日	理容	23日	ニコニコ会議
12日	ドライブ外出	30日	特別活動
12日	JAZZ Night企画		
16日	ドッグセラピー	31日	大晦日

編集後記

なかなか来なかった冬将軍も訪れ北国では雪の便りも聞かれます。寒くなりますが健康に気を付けて元気に年末を迎えましょう。

追伸

冒頭の小池総括の言葉にもありましたが、現在、旧本館の撤去工事が行われています。自分も旧本館で新人時代に働き、楽しい事、つらい事、たくさんの経験をしてきました。日に日に見えなくなっていく旧本館を見て少し寂しい思いがします。

(大場)