

# 七沢療育園便り

第90号

2020年1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

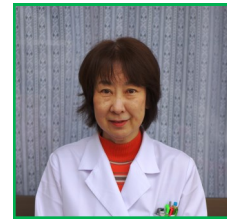
ファックス 046-249-2739

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](mailto:ryoikuen@kanagawa-rehab.or.jp)

## 2020年：新しい年を迎えて

園長 栗原まな



新しい神奈川県総合リハビリテーションセンターは、2019年9月8日にオープニングセレモニーを終え、7年越しのセンター再編成が終了しました。2019年7月から電子カルテシステムも導入され、ハード面でもソフト面でも新しいセンターになりました。

七沢療育園が旧病院の9階にあったことを知っている人は随分と少なくなりました。安全管理の面により9階から地面に接する今の場所に移動したのは平成10年のことです。かれこれ20年以上も経ってしまいました。つい先日までは旧病院より新しくきれいだと言われていたのに、新病院がオープンするや否や「七沢療育園は暗くて汚い」と投書されてしまいました。みんなで一生懸命きれいに見えるように工夫しましたが、それにも限度があります。足りない部分は中身で勝負しようと日々努力を重ねております。

私が七沢療育園の園長になって6年が過ぎようとしています。その間スタッフと一緒にいろいろなことを改善してきました。骨折予防チームを作って検討を重ねた結果、入所者さんの骨折が激減し、その成果を学会で発表し、看護交流会で賞をとったことは昨年のトピックスと言えましょう。

七沢療育園のスタッフは仲良く仕事ができていると思っています。昨年末の忘年会は、珍しく居酒屋でなく、ちょっとしゃれたイタリアンレストランで行われました。その時のスナップをご覧ください。





新年あけましておめでとうございます。去年から令和になり初めての年明けとなります！

左写真の「令和初春」の文字がとても達筆で上手ですね！誰が書いたのでしょうか？

早いものでもうすぐ2月をになります。例年より気温が高く、あっという間に春を迎えそうですね！

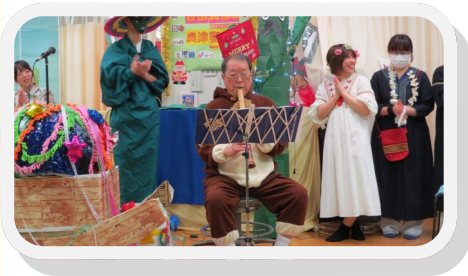
療育園でのお正月は毎年恒例のこたつと畳です！利用者みなさんはこたつに入ったり、畳で横になったりとくつろいでいます。お正月はやはりのんびりすごしたいですね。みなさんとても穏やかに過ごしました！



# クリスマス会！！



先月を振り返ってみましょう！四五行事のクリスマス会がありましたね。テーマは「メキシコのクリスマス」。サンタとトナカイがメキシコから療育園に来てくれました。チームえがおのたねのみなさんや新人・異動職員の演奏などみんなで盛り上がり楽しんでました！





## 看護師金子が語る！！

### 骨折予防に日光浴？

看護師：金子あゆみ



暦の上では大寒を迎え、寒さが厳しくなってきました。こんなときは、太陽の光を浴びて暖かく過ごしたいですね。さて、骨折予防に日光浴が良いという話を耳にしたことはありませんか？今回は、なぜ日光浴が良いのかご紹介させていただきます。

まずは、**カルシウム**の話です。体内のカルシウムの99%が骨に貯蔵されています。血液中のカルシウム濃度が低下すると、骨からカルシウムを取り出して血液中のカルシウムの量を一定に保とうとする働きがおこります。いつも骨からカルシウムを取り出している状態が続くと、骨がスカスカになり骨折しやすくなります。まずはカルシウムが不足しないように、十分な摂取を心がけましょう。

そして、カルシウムの他に重要なのが**ビタミンD**です。ビタミンDは、小腸でカルシウムの吸収を促進し、腎臓で尿の中に出てしまうカルシウムの再吸収を助けます。つまり、カルシウムを体内で効率的に活用するには、ビタミンDが必要なのです。

ビタミンDを摂る方法ですが、わたしたちは「ビタミン」を体内でつくることのできないため、食事などで摂取しなければなりません。しかし、ビタミンDは日光を浴びて体内でつくりだすことができるビタミンです。日光を浴びてつくることのできるため、別名「**サンシャインビタミン**」と呼ばれます。そのため、日光浴が良いといわれるのですね。

日光浴をするときは、日焼けに注意しましょう。また、窓越しの日光浴は効果が望めないため、屋外で行いましょう。日光浴をして、骨を強く元気にしましょう！

### 2・3月の予定

#### 2月の予定

- 4日 外出・G活動
- 9日 全体活動
- 10日 理容
- 16日 ニコニコ会議
- 18日 外出・G活動
- 美容
- 26日 誕生会

#### 3月の予定

- 3日 外出・G活動
- 8日 全体活動
- 9日 理容
- 10日 外出・G活動
- 15日 ニコニコ会議
- 17日 美容・G活動
- 25日 誕生会・花見の会

### 編集後記

みなさんお久しぶりです。角田です。前回よりも多少は色使いとか上手く出来た気がします（笑）今年スタッフ・利用者共にインフルエンザにかからず春を迎えられそうです！！次回の療育園発行月は3月を予定しています。今年もよろしくお願ひします。

