



IMSグループ 医療法人社団 明生会

イムス札幌内科リハビリテーション病院

Vol. 8 2016. 08

こもれび

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみならず院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

リハビリテーション科

多くのスタッフとチームワークで

充実したリハビリを提供いたします。



こんにちは。今回は「リハビリテーション科」についてご紹介をさせていただきます。リハビリテーション科は理学療法士36名、作業療法士36名、言語聴覚士11名、リハビリ助手3名の計86名のスタッフで構成されており、若いスタッフが多く活気にあふれています。

昨年7月にリハビリの専門病棟である回復期リハビリテーション病棟を80床に増床いたしました。こちらの病棟では充実したスタッフのもと、土曜日や日曜祝日など関係なく365日リハビリが可能です。また、北海道内でも有数の広さを誇るリハビリテーション室では、理学療法、作業療法、言語聴覚療法を共有の場所で行っております。これにより、情報共有も円滑になりスタッフ間の交流もしやすくなることから、強固なチームワークを形成でき、患者様一人ひとりに充実したリハビリを提供できるものと考えております。

当院の特色は回復期から維持期、終末期までの患者様に対して、機能面だけではなく生活の質(QOL)を重視した関わりを行っているこ

とです。敷地内にある遊歩道や約130mの廊下(ガンパローカ)を活用したり、菜園などを利用して園芸療法なども実施しております。

これまでも、科内全体で一つの手技にとらわれないのではなく、スタッフごとに得意分野を持ち、それらを持ち寄ることで患者様により良いリハビリを提供させていただくため、研鑽を重ねてまいりました。今後も積極的に学ぶ力と専門性の向上を科内全体で促しながら、スタッフ全員が同じ目標を持ち、患者様に安心してリハビリに励んでいただきたいと思います。

地域住民の皆様向けに講演会や体操教室、体力測定などを開催する機会もありますので、ぜひその際にはお気軽にご参加いただけますと幸いです。

今後も地域の皆様や連携機関の皆様にご信頼していただけるよう一層の努力をさせていただきますので、どうぞよろしくお願い致します。

こもれび
だより



病院理念

患者様およびそのご家族、さらに地域に“愛し愛される病院”として、患者様の人格・権利を尊重し、患者様が納得し、安心して受けられる医療を提供します。

基本方針

- 1 地域に密着して安全な質の高い医療を実践します。
- 2 内科疾患から終末期医療
リハビリテーションまで幅広い専門的な医療を提供します。
- 3 医療人としての自覚と技術向上のための教育を図り、
信頼できるチーム医療を実践します。
- 4 医療機器の導入により良質な医療を提供します。
- 5 患者様の人格・権利を尊重します。



薬剤師 オオクボ の お薬相談

漢方薬にも副作用があるのでご注意ください。



薬剤師 大久保 利成

お薬に関するご質問にお答えします

Q.二日酔いによく効く薬はありますか？

青空がとても眩しく感じる今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか？暑い季節はやっぱり「ビール」ですね。私もついつい飲んでしまいますが、さらに焼酎、日本酒、ウィスキーなども飲んでしまいます。

そしてその後にやってくるものと言えば…、そう「二日酔い」です。お酒を飲むのであれば、一度は経験したことがあると思います。症状としては、吐き気や頭痛などですね。二日酔いとはアルコールをとり過ぎ、翌日まで不快感が残ってしまう状態です。時間の経過と共に不快感はなくなっていきますが、早く回復したい方にお勧めしたいのが漢方薬

の「五苓散」（ごれいさん）です。

五苓散は体の余分な水分を排出する作用があるため、二日酔いの原因の一つ、アセトアルデヒドという成分を体外に出すのを助けてくれます。また、体を温めて血行を良くする作用もあることから、頭痛やめまいにも効果的です。

病院で処方してもらうこともできますが、一般の薬局で買うこともできます。ただし、漢方薬にも副作用があるため、持病がある方や他のお薬を服用している方は、医師、薬剤師に必ず相談しましょう。



リハビリ科の 今日も

ガンバローカ

ガンバローカとは？



リハビリテーションセンターと病棟をつなぐ約130mの直線廊下の愛称です。今日も一日がんばろうの意味が込められています。

つま先は真っ直ぐ正面に向けてください。



1セット10回から始め、慣れてきたら回数を増やします。安定したイス等を利用すると安全です。

膝の痛みに筋力トレーニング！ 編



加齢に伴う膝の痛みは症状を自覚している人で約800万人、症状の自覚なく膝の痛みを抱えている人は約2530万人もいると言われています。

膝の痛みの多くは関節の軟骨がすり減り、炎症を引き起こすことが原因です。

そして歩き始めや階段の上がり下り、深くしゃがむ時など、日常生活で痛みを感じ支障

をきたしてしまいます。

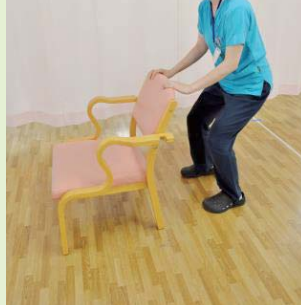
「痛いから動かない」⇒「脚の筋力が落ちる」⇒「さらに痛くなる」…、というような悪循環を招いてしまうのです。

膝の痛みは「歳のせい」と諦めていませんか？治療の方法には関節注射や手術などがありますが、「運動療法」が推奨されています。筋力をつける、または維持することで骨にかかる負担を減らすことができるためです。

今回は膝の痛みを予防したり、痛みの軽減につながる筋力トレーニングの1つ、「スクワット」をご紹介します。テレビを見ながらなど、ちょっとした空き時間で簡単にできるので、少しずつでも毎日続けることが重要です。ぜひ試してみてください。

ただし、痛みがひどい場合は無理をせずに中止しましょう。また、現在すでに治療を受けている方は医師の指示に従うようにしてください。

膝を曲げた時、膝がつま先より前に出ないようにするのがポイントです。



膝を曲げる角度は90度が理想的ですが、写真のように無理のない範囲でかまいません。

管理栄養士の
旬な食材
de
健康



今回の旬な食材は… 夏のフルーツと言えばやっぱりこれ

すいか

今回は夏の風物詩「すいか」についてご紹介したいと思います。すいかは「西瓜」と書くようにウリ科の植物で、6月から8月にかけてが旬です。全国各地で栽培されていますが、生産量は熊本が一番多く、北海道の10倍近い量が収穫されています。

すいかは90%以上が水分のため栄養はあまりないと思われがちですが、糖分やビタミン、ミネラルなどがほどよく含まれており、塩をかけて食べれば汗で失われたナトリウムも摂取できるため、夏場の水分補給には適した食材であると言えます。さらに特筆すべき点は、「シトルリン」という成分が含まれていることです。シトルリンは1930年に日本人がすいかから発見した成分で、現在では健康食品としても使われています。

その効果ですが、体内で一酸化窒素を作り、血管を広げて血流を良くします。血流が

良くなることにより、むくみや冷え症の改善、動脈硬化の進行を抑えるなどの効果があるとされており、さらには肌の保湿や新陳代謝にも関わっているとされ、美肌効果も期待されているのです。

このように、特に女性には嬉しい効果のある成分、シトルリンですが、ウリ科の食物に多く含まれており、中でもすいかは断トツで含有量が多くなっています。また、同じすいかでも中心部より皮側の白いところの方が含有量は多く、その量は実に2倍です。そのため、白い部分を捨てずに炒め物や漬物などにして食べると効率よくシトルリンを摂取できるでしょう。よく冷えたすいかをそのままガブリ、という方は多いかと思いますが、今年の夏はいつもと違ったすいかの楽しみ方に挑戦してみたいはいかがでしょうか。

管理栄養士 榎戸 優介

イムス札リハ NEWS

9月1日より無料送迎バスを増便しルートが延伸します



この度、当院では無料送迎バスを1台増車することとなりました。これにより、ダイヤを大きく見直すと共に、次のように充実した体制となります。

①平日8便、土曜日4便へと増便いたします。②日曜・祝日に4便を新設いたします。③地下鉄東西線宮の沢駅までルートを延伸いたします。

今回の変更により、患者様やご家族様、地域の皆様をご来院される際に、

便利になったと少しでも感じていただけますと幸いです。新しい時刻表はこちらの広報誌裏面やホームページにも掲載されておりますので、ご確認の上、ぜひお気軽にご利用ください。

※新時刻表での運行は平成28年9月1日(木)からとなります。

イムス札リハ NEWS

第1回イムスカフェを開催いたしました



先日、当院の外来ホールにて「第1回イムスカフェ」を開催いたしました。イムスカフェは地域の皆様に少しでも当院を身近に感じていただきたい、患者様やご家族様に憩いの場を提供できれば、との思いから地域医療連携室が中心となって開催したイベントです。当日は『自家焙煎工房 珈豆』様に作っていただいたイムスオリジナルブレンドのコーヒーや、お菓子

などを無料にて提供させていただき、大変な盛況となりました。また、ミニ講座として看護師と理学療法士による講演会を開催した他、ていぬくんも遊びに来てくれるなど、参加された皆様には楽しい時間を過ごしていただけたようです。今後の開催につきましては、院内外の掲示やポスター等でお知らせいたしますので、ぜひお気軽にご参加ください。

無料送迎バス 時刻表

※平成28年9月1日より運行開始の時刻表となります。

	※土曜日・日曜日・祝日運休							
	1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便	8便
病院前 正面玄関 発	8:40	9:20	10:00	11:00	13:00	14:00	15:30	16:55
JR星置駅南口 ターミナル前 ※降車専用	8:45	9:25	10:05	11:05	13:05	14:05	15:35	17:00
JR手稲駅南口 小樽信用金庫向 ※降車専用	8:55	9:35	10:15	11:15	13:15	14:15	15:45	17:10
地下鉄宮の沢駅 5番出口 ベントス前	9:10	9:50	10:30	11:30	13:30	14:30	16:00	17:25
JR手稲駅南口 小樽信用金庫前	9:25	10:05	10:45	11:45	13:45	14:45	16:15	17:40
JR星置駅南口 ターミナル前	9:35	10:15	10:55	11:55	13:55	14:55	16:25	17:50
病院前 正面玄関 着	9:40	10:20	11:00	12:00	14:00	15:00	16:30	17:55

※土曜日・日曜日・祝日は、3便・4便・5便・6便が運休となります。
 ※バスが見えたら手を挙げるなどして、運転手に合図をお願いします。
 ※バスの運行ルート上で、上記の停車場所以外でのご乗車をご希望される方は、事前にご連絡ください。
 ※上記時刻は通過予定時刻となります。交通事情等により、時間が前後する場合がございますのでご了承ください。
 ※ご不明な点などがございましたら、TEL.011-681-2105 までお問い合わせください。



外来診療案内

内科・消化器内科・
循環器内科

受付時間
 平日 午前 8:30~11:30
 午後 13:00~16:30
 土曜日 午前 8:30~11:00

外来担当医	月	火	水	木	金	土
午前	青柳	松本	伊澤	西森	三島	※1 松本 ※1 西森
午後	担当医	岡	担当医	岡	担当医	

整形外科・
リハビリテーション科

受付時間
 火・木曜日 午前 8:30~11:00

外来担当医	月	火	水	木	金	土
午前		本間		本間		

専門外来

肝臓外来	第2・第4土曜日	午前	松本
	第1・第3・第5土曜日	午前	西森

※第1・第3・第5土曜日は松本院長、第2・第4土曜日は西森副院長の担当となります。

※月曜日・水曜日・金曜日の午後は、定期医師による診療は行っておりません。担当医によるオンコール体制となります。

☆内視鏡検査（日本消化器内視鏡学会指導医の医師3名在籍）
 特定健診、一般健康診断も行っております。
 ※事前にお問い合わせください。



地域医療連携室とリハビリ科のブログを更新中!

<http://www.ims-sapporoeha.org>

IMSグループからのお知らせ

医療・介護のことで お悩みはありませんか?

◎来訪もしくは、お電話かホームページ(メールフォーム)よりお問い合わせください

IMSに
0800-800-1632

※「050」からはじまるIP電話および国際電話からはご利用いただけません。

☎03-3989-1141

受付時間/平日8:30~17:30 土曜日8:30~12:30
 (日祝・年末年始休み)

IMS総合サービスセンターのサービス内容や、IMSグループの最新情報をご覧ください。

<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-21-11
 オーク池袋ビルディング8F

広報誌 こもれび Vol.8 2016.8

発行/IMS札幌内科リハビリテーション病院
 地域・広報委員会
 発行月/2016年8月

IMSグループ 医療法人社団 明生会

IMS札幌内科 リハビリテーション病院

〒006-0049

北海道札幌市手稲区手稲金山124番地

TEL.011-681-2105 FAX.011-683-5370

<http://www.ims-sapporoeha.org>

