

特集1 世田谷中央病院に新しい
仲間が増えました！
P1

特集2 世田谷中央病院を
ご紹介します！！
P2,3
～第一回 入退院相談室～



P4,5 理学療法士が教える！
片脚で立てますか？
～バランス簡単チェックの方法～

P6 管理栄養士による
栄養コラム
～春キャベツ～

当院の基本理念

私たちは、人道的倫理を遵守した
医療・介護サービスの継続的な改善を進め、
「やさしさと思いやりと機敏さを持って」
よりよい医療・介護の提供を目指します。



特集Ⅰ 世田谷中央病院に新しい仲間が増えました！

この4月、世田谷中央病院に新しい仲間が18名加わりました。

4月1日～5日にかけて、新入職者を対象にしたオリエンテーションが開催され、当院の「基本理念」「医療安全」「感染対策」「防災対策」等について、各責任者から詳しい説明を受け、理解を深めて頂きました。

オリエンテーション終了後は、それぞれの所属部署において経験を積んで頂き、一日も早く皆様のお力添えになれるよう鋭意努力をしておりますので、よろしくお願いいたします。



世田谷中央病院には様々な「仕事」があり、「人」が働いています。その仕事や人に焦点を当てながら、世田谷中央病院とはどんな病院なのかをご紹介します。第1回目は入退院相談室です！

第一回

入退院相談室



「入院」に不安はつきものです。

家に帰れるかな。

「入院時」の不安

これを機に施設入所を考えたいけれどどうすればいいのかな？



もっとリハビリをして家に帰りたい！

「治療中」の不安

退院後はどうやって生活できるかな？



「退院に向けて」の不安

そんな時はお気軽にご相談ください。
看護師、医療ソーシャルワーカーが
入院から退院まで
しっかりとサポートしていきます！



入退院相談室のお仕事

入院から退院までの流れ

ご入院

サポートその1

入院のご案内をします

入院生活についてご案内すると同時に、ご本人に関わる情報をヒアリングさせていただき、退院に向けての大きな道筋を立てていきます。



例えば...

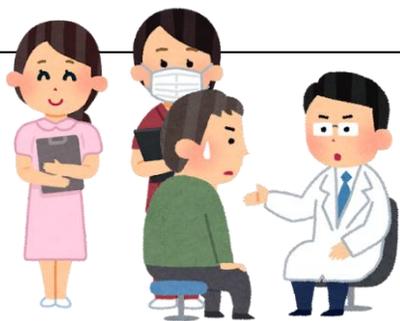
介護保険は？
ご自宅に階段はありますか？
ご家族構成は？



サポートその2

ドクターとのお話合いに同席します

病状や治療方法について主治医からのお話の場に同席させて頂き、不安や疑問点をひとつひとつ解決していきます。



サポートその3

各部門の連携カンファレンスを開催し
早期退院をサポートします

主治医、看護師、リハビリ科、栄養科など各部門の専門家が集まるカンファレンス（会議）に参加し、ご本人様・ご家族様のご希望を共有させて頂き、退院に向けた計画を立ててまいります。



転院調整も行います



ご退院



退院とは...
安心した生活に戻ること。
患者様、ご家族様のご協力が退院の近道です。
よろしくお願いいたします！

片脚で立てますか？

片脚立ちでバランスを保つ能力は転倒リスクとの関係があり、この能力は加齢と共に低下していきます。

簡単にできるチェックをし、目標時間に達しない方は足の指を強くしてバランス能力の改善、転倒予防に努めましょう。

理学療法士 石井伸

◎バランス簡単チェックの方法

足は体を支える土台です。足の指がしっかり使われないと足腰の機能低下につながります。日常生活ではほぼ意識することがないですが、まずはこのチェックをして意識するところから始めましょう。

準備

- ・靴、あるいは素足で行い滑らないようにしましょう。
- ・ある程度の固さがある、しっかりとした床で行います。
- ・ストップウォッチと筆記用具を用意します。

方法

- ①両手を腰に当てる。
 - ②片脚を床から5cm程度あげてスタート。
- ※倒れそうになったり、あげた足が床に着いたら終了。
立っている足がずれても終了。

目標

40歳以上：3分
60歳代：70秒
80歳代：10秒

※5秒以下では転倒のリスクが高いといわれています。



ポイント



- ・転びそうになったらすぐにつかまれる物のそばで実施しましょう。
 - ・膝と膝がくっつかないようにします。
- ※1~2回練習をしてから左右2回ずつ測定を行い、最も良い記録を選びます。

◎やってみよう！

足の指がしっかり使われていると足を踏ん張ることができるので転倒防止にもなります。そのためにも足の指を動かしてみましよう。
座りながらできる運動です。テレビを観ながらこまめにやりましよう！

☆足指じゃんけん



ポイント

- ・きちんと足の指を意識しましょう。
- ・足の指をしっかり握ってから目一杯開く

☆タオルつかみ



ポイント

- ・タオルを広げて足の指でたぐり寄せましよう。
(親指だけでなく全ての指を使うようにする)

管理栄養士による 栄養コラム

春ですね！

春といえば、なにを思い浮かべますか？

お花見・入学式・菜の花・桜餅・・・
などなど、思い浮かぶ言葉がたくさんありますよね。
出会いや別れ・・・新生活が始まる季節でもあります。そして、**今しか楽しめない食材**も多いのがこの季節！



今回は「春キャベツ」レシピをご紹介します！

寒玉（通年出回る）キャベツと春キャベツの栄養価に大きな違いはありません。糖度もほぼ同じです。大きな違いは水分！春キャベツは水分をたっぷり含んでいて柔らかいのが最大の魅力です！生のままで手でちぎり、ポリ袋に入れ、塩昆布とゴマ油、韓国のりなどお好みの食材をいれて揉むだけで、超簡単に副菜もできますが、今回はメインのおかずにもなるレシピをご紹介します。



春キャベツの温サラダ

生でも火を通してても！！食感を楽しもう



【材料 2人分】

春キャベツ	1/4	ザク切り	ぜひ手でちぎって！
厚揚げ（絹厚揚げ）	1枚	ひとくち大	
パプリカ（赤、黄）	半分ずつ	ひとくち大	
舞茸（エリンギでも）	1パック	手で裂く	
玉ねぎドレッシング	大さじ3		
オリーブオイル	大さじ1		



【作り方】

フライパンにオリーブオイルを熱し、厚揚げが焦げないように両面に火を通します。パプリカ、舞茸、春キャベツを加えます。舞茸に油が馴染んだら玉ねぎドレッシングをかけ、ひと混ぜして完成！！

☆キャベツを最後に加え、手早く混ぜます。火を入れすぎると春キャベツの食感が残らなくなるので炒めすぎに注意しましょう！

【アレンジ】

- ※厚揚げで蛋白質もとることができるので、主食（パンやご飯や麺）をプラスすれば立派なお食になります。
- ※味付けはドレッシングをかけるだけ！めんつゆでもよいですね！
- ※厚揚げは茹でてOK!
- ※厚揚げをサラダチキンや魚の缶詰などの蛋白質に変えても美味しい！
- ※同じく春が旬の「桜エビ」を仕上げに散らしても春づくめな1品もよいですね！

病院紹介

東京都指定二次救急医療機関

各種健康保険・労災保険

【病床数】

131床（内26床 地域包括ケア病棟）

【診療科目】

内科・糖尿病内科・外科・整形外科

リハビリテーション科・放射線科・泌尿器科

健康診断・人間ドック・予防接種・訪問診療

【診察時間】

午前9:00～12:00 午後13:00～17:00

【受付時間】

午前8:30～11:30 午後12:30～16:30



糖尿病内科外来 診療枠増加のお知らせ



糖尿病内科外来は【毎週 月曜日から金曜日】です！

令和4年4月より糖尿病内科外来の診療枠を増加いたします。

岩崎医師（水曜日）、櫻井医師（木曜日）に加え

月・火・金曜日 近藤医師

が診療を行います。

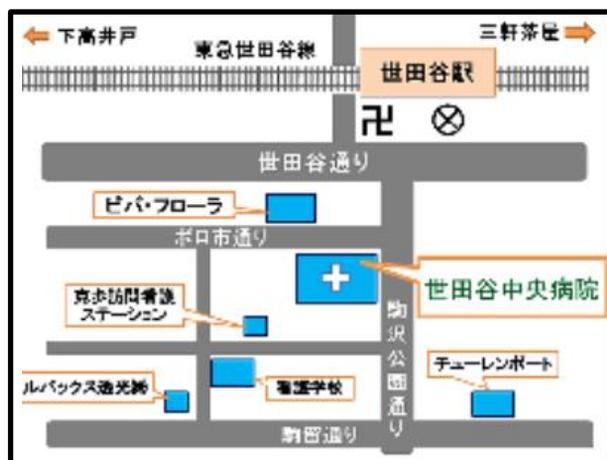
治療は糖尿病専門医をはじめ、看護師・薬剤師・管理栄養士・リハビリ療法士・

そして「あなた」からなるチーム制で進めていきます。

治療方針や糖尿病についての心配事など、ぜひお気軽にご相談ください。

🚗 当院へのアクセス 🚗

◎東急世田谷線
世田谷駅より歩いて5分



医療法人社団さくら会
世田谷中央病院

〒154-0017

東京都世田谷区世田谷

1-32-18

TEL:03-3420-7111

FAX:03-3706-3847

HP:<http://www.setagaya-hp.or.jp>