

医療法人社団 銀緑会
みどり野リハビリテーション病院 広報誌

Midorino
Rehabilitation
Hospital



いろどりみどり

vol.
39

ご自由にお持ち下さい。



霊峰富士と丹沢／大山(3階新棟西側より望む景色) 撮影:丸谷副院長

CONTENTS

2P… 家族教室

3P… あべガーデン

4P… イブニングケア活動

5P… レクリエーション活動

6P… 院内旅行

7P… マルちゃんの独り言⁽²³⁾

8P… 医療相談窓口のご案内



医療法人社団 銀緑会

みどり野リハビリテーション病院

〒242-0007 神奈川県大和市中央林間2丁目6-17

<https://midorino-hp.jp>

家族教室の開催



少しでも悩みを解決する手助けを!!

- ☑ 入院中の患者・家族を対象
- ☑ テーマを決めて実施
- ☑ 説明と質疑応答
- ☑ 月に1回開催

テーマ

『大腿骨近位部骨折・脊椎圧迫骨折について 日常生活での注意点や自宅でできるトレーニング』



■大腿骨近位部骨折とは

股関節の付け根部分の『**大腿骨近位部**』に起きる骨折のことを指します。

筋力低下・骨粗鬆症によって主しやすく、高齢者が女性に多い。

手術が必要で歩けるようになるためには当期間のリハビリが必要になります。

■ご自宅で可能なトレーニング

全身の運動：椅子からの立ち降り

25回
2セット

膝に痛みのある方は、両脚を全入るまでにして後面を少し高くし、膝裏が丸くならないように注意して行うとよいです。

膝を少しよりから伸ばして、膝を少し伸ばすように立ち上がり、ゆっくりと降ります。

テーマ

『認知症について』



②どんな症状があるの？

記憶障害に対しての関わり方

否定せず…

例えば
「今、支度中です。もう少し待っててください。」
「今〇時だから、ごはんは〇時ですよ」と優しく接する。

これからも様々なテーマを実施していきます!!

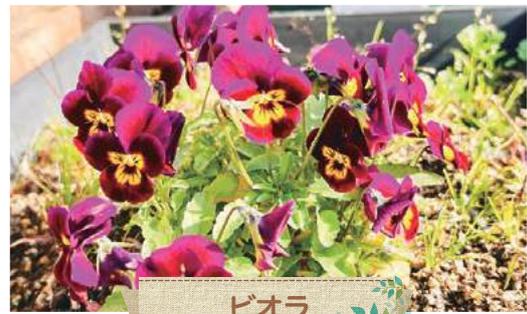
～あべガーデン～

当院スタッフが育てている花々をご紹介します。

撮影場所：三階新棟ベランダ



千日紅



ビオラ



カリブラコア



ナデシコ

4階ベランダにもお花が
咲いているので
是非スタッフと一緒に
ご覧ください。



2024年は厳しい暑さもあり花壇の花も辛そうでした。
季節が変わって元気に咲き出し、それに伴って患者さんたちも外
でリハビリが出来るようになり、花の前でスタッフとお話されて
いる姿を見てほっとしています。

外来 安部



イブニングケア活動

目的

入院患者さんの生活を有意義に過ごせるようにレクリエーションを提供しています。

目標

1. レクリエーションを行うことにより、日常生活リズムを整える。
2. レクリエーションを行うことにより、患者へリラクゼーションを提供する。
3. レクリエーションを安全に行えるように環境を整える。

カラオケ



ハンドマッサージ



他にも足浴、物づくり、映画・テレビ鑑賞を行っています。



イブニングケアでは様々なレクリエーション活動を行い、日常生活を整える目的で対象者を選出し参加して頂いています。中でもカラオケは歌うのが好きな方、音楽を聴くのが好きな方がいて手拍子をし盛り上がっています。カラオケは言語の訓練にもなり、生活リズムの向上につながっています。今後の展望としては患者さんと一緒に出来ることはないか考えています。

ケアワーカー 沖村

レクレーション活動

入院中の患者さんと一緒にクリスマスの
雰囲気を楽しみました！



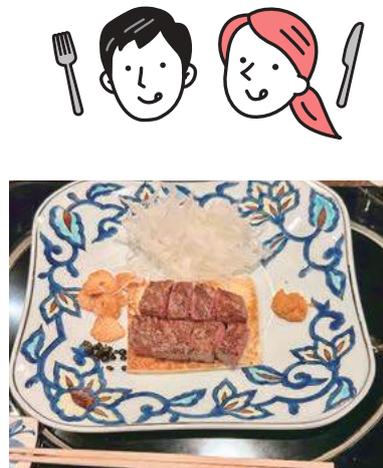
レクレーション委員会の活動として感染対策を講じながら
今回はスタッフがサンタ帽をかぶりました。

入院患者様がクリスマスの雰囲気を少しでも感じて
入院生活が楽しくなっていたら幸いです。

ケアワーカー 横山

院内旅行

職員同士の信頼関係を深めていけるように院内旅行を実施しています。
今後も職員一同頑張っていきます。



毎年、蒲池グループの病院の厚生事業の一環として、様々なプランが用意されています。
美味しいレストラン、各種観光地、国内旅行、海外旅行のプランもあります。

病院の院内旅行の選択肢の一つに、横浜鉄板料理・横浜うかい亭が初登場したので、行ってきました。

横浜うかい亭は、但馬牛を使用したステーキで有名です。今までに、何回か利用したことはありますが、なかなか敷居が高く、行けません。特に、関東圏では、有名なレストランが多いのですが、選択肢の候補に上がっているのは都心の店が多く、みどり野から参加するには、少し遠く、時間もかかっていました。うかい亭も、やはり、コース料理では、前菜から始まり、デザートで終了します。もちろん、全て美味しいです。目の前の鉄板で料理をしてくださるので、材料の説明から、料理方法まで説明してくれます。シェフもプロですので、あまり出しゃばらず、要所で説明がはいります。勿論、こちらの質問にも答えてくれます。ステーキ肉についても焼く前に肉の説明をし、目の前の鉄板で手際よく焼き、ゲストに合わせて、希望した焼き方で仕上げ、ナイフで切り分けてくれます。脂も適度に焼いていますので、しつこくなくいただきました。

デザート、このお店の特徴でもありますが、2階の喫茶室に移動して、楽しめます。

私にとっては、久しぶりの牛ステーキ・コースで、堪能できました。

味覚は、それぞれ人によってその評価は異なりますが、私には、十分に楽しめた料理であり、量も多からず少なからずで、調度良い料理でした。また来年も選択肢にあれば、行ってみたいお店です。

丸谷副院長

マルちゃんの独り言



A2ミルクとは

近頃、スーパーの牛乳売り場で、時々、見かけるようになった「A2ミルク」。通常の牛乳との違いは何なのでしょう？

牛乳のタンパク質の主成分はカゼインです。このカゼインにはA1型とA2型という種類があり、A2ミルクとは、このカゼインが全てA2型の牛乳のことを指します。

通常の牛乳には、A1型とA2型の両方が、含有されています。もともとはすべての牛乳は、A2型が、全てでしたが、今は、A2型のみは、3割程度だそうです。

A1型とA2型の主な違いは、アミノ酸の構成です。209個のアミノ酸からなるカゼインの67番目のアミノ酸が、A1型ではヒスチジン、A2型ではプロリンというアミノ酸で構成されている点異なります。このわずかな違いが体への影響に繋がると考えられています。



〈一般の牛乳とA2牛乳の違い〉



A1/A1
A1/A2
A2/A1

A1牛乳

A2/A2

A2牛乳

日本の乳牛の大半を占めるホルスタインはA1タイプが多く、ジャージー牛や原種に近い牛は「A2タイプ」が多いそうです。

それでは、なぜ、A2ミルクを選ぶ人が増えているのでしょうか？

それは、以下の理由が考えられます。

● **消化のしやすさ**：一部の研究では、A1型カゼインが消化器官に負担をかけ消化不良（便が、ゆるくなる）や不快感の原因になる可能性が指摘されています。A2ミルクは、A1型カゼインを含まないため、消化がよりスムーズだと考えられています。

● **アレルギーへの配慮**：牛乳アレルギーの原因の一つとして、カゼインが挙げられることがあります。A2ミルクは、全ての牛乳アレルギーに効果があるわけではありませんが一部の人にとっては症状が軽減される可能性があります。

● **栄養素**：A2牛乳は、ビタミンやミネラルが豊富で、健康維持に寄与する栄養素を多く含んでいます。

デメリットとして、

● **価格が高い**：一般的に、A2ミルクは通常の牛乳よりも高価です。

● **販売店が少ない**：取り扱っている店舗が限られている場合があります。

牛乳アレルギーのある方は、試してもよいかもしれません。

ちなみに、私は、アレルギーは、ありません。

医療相談窓口のご案内

患者様やご家族様より入退院に関わるご相談をお伺いし、解決に向けてお手伝いいたします。

ご不明な点がございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。



相談窓口 / 1階受付
 受付時間 / 9:00~17:00
 (月曜日~土曜日)

みどり野リハビリテーション病院 医療連携室
 (代表) TEL 046-271-1221 FAX 046-271-1220

ホームページのご案内

当院の詳しい内容は、
 ホームページで
 ご覧いただけます。
 検索キーワードは
「みどり野リハビリ」
 是非ご参照くださいませ。



みどり野リハビリ



<https://midorino-hp.jp>



みどり野リハビリテーション病院 広報誌

いろどりみどり vol. 39

企画発行

みどり野リハビリテーション病院
 広報委員会

〒242-0007 神奈川県大和市中央林間2丁目6-17
 TEL 046-271-1221(代表) / FAX 046-271-1220