

ゆるふわ系 新中川病院の理学療法士によるすきま時間にどこでもできる超簡単メニューをご紹介します！

かんたんたいそう

＼転倒やケガの防止に／

体 幹とは、腹筋や背筋だけでなく、頭部と手足以外のからだの中心部のことを言います。お腹と背中に加え、腕や脚の付け根の筋肉も体幹に含まれている部分といえます。

幹の筋力を強くと、カラダの筋肉のバランスが整い、姿勢を保ちやすくなり、安定して動作・運動ができるようになることで、日常生活においても転倒やケガの予防にもつながります。

体幹トレーニングの方法はいろいろありますが、今回は簡単に自宅で行えるものを取りあげました。

寝 た姿勢や座ったままでもできるので日常のちょっとしたすきま時間に取り入れてみましょう。体幹トレーニングは日々の積み重ねで効果が出やすいため、毎日少しずつでも続けて、しっかりと安定した、且つ効率よく軽やかに動けるカラダを目指しましょう！

膝上げ

Ready: 背筋を伸ばして、両手でイスをつかみカラダを安定させる。

Action: 膝を曲げたまま両脚をゆっくり上げたまま保つ。(可能であれば5秒くらいを目安に。1〜2秒でも、上げるだけでもOK!無理せず行いましょう)

お尻上げ

Ready: 仰向けに寝て、両膝を立てる。

Action: 1,2,3,4,5 と声を出して数えながらゆっくり腰を浮かせます。このとき肩から膝が一直線になるように気をつけましょう。持ち上げすぎて腰を反らさないように注意してください。同じように1,2,3,4,5 と声を出して数えながらゆっくりお尻をおろします。



レシピ 旬を効果的に味わうかんたんサラダ

新中川病院の管理栄養士がお勧めのレシピをご紹介します！春から夏にかけてお勧めの食材を使ったレシピです！

- 材料 2人前 (単位g)
- ① アスパラガス 10本
 - ② 塩 少々
 - ③ マヨネーズ 大さじ2
 - ④ 牛乳 大さじ1
 - ⑤ こしょう 少々
 - ⑥ レモン汁 お好みで
- A 【分量 マヨ：牛乳=2：1】
マヨネーズに牛乳を加えることで、味がまろやかになり、カロリー削減とカルシウム摂取にも効果的

アスパラガス
グリーンは4〜6月、ホワイトは5〜6月の春から夏にかけて旬を迎え、グリーンは緑黄色野菜の一種。三大栄養素の炭水化物・たんぱく質・脂質をほぼ含まず、食卓では、わき役的存在になりがちかもしれませんが、ビタミン、ミネラル、食物繊維、特にアスパラガスから発見された**アミノ酸のアスパラギン酸**を豊富に含み、疲労回復や免疫力アップにも効果があると言われている食材です。

- 作り方**
- ① 鍋に湯を沸かし、塩を加え、アスパラガスの堅い芯の部分から入れ、ゆでる。
 - ② お好みの堅さに茹で上がった後、ザルにあげ、広げて冷ます。
※多少変色してしまいますが、栄養素を逃さないためには、水に取らず広げて冷ますのがおすすめです。
 - ③ 皿に盛り付け、(お好みでレモン汁をふり) Aをかけて出来上がり。

エネルギー	123kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	11.7g
塩分	0.6g
食物繊維	0.9g



＼ご相談は／
総合相談室まで

受付時間 **9:00~17:00**
※日曜・祝日・年末年始はお休みです。

TEL (代表) 045(812)6161 (直通) 045(815)2577
FAX (代表) 045(812)9869 相談担当 小向・横山・竹内
WEB

🔍 新中川病院 検索 ←で検索をお願いします。

SINNAKA STYLE 令和5年5月吉日発行 第12号 編集&発行 新中川病院 横浜市泉区池の谷3901 TEL:045-812-6161 FAX:045-812-9869 URL: http://www.hoyukai.org/shin-nakagawa/

SINNAKA STYLE

TAKE ON FREE
ご自由にお持ちください



写真提供：病院職員



医療法人社団 鵬友会
新中川病院 広報誌

9:00 | 清潔ケア、体位交換、衛生用品の補充

体位交換

- ・看護師とともに、皮膚の状態など看護師の視点からも確認してもらっています。
- ・シーツがよれていると褥瘡ができやすくなってしまいますので、気をつけています。また、点滴などの管も身体の下にいかないように注意して対応しています。

衛生用品の補充

11:00 | 昼食の準備片付け、介助

配膳

名前の札を確認し、間違えないよう患者さまへ持っていきます

キザミ食やペースト食の場合、メニューを伝えながら介助しています。むせ込みがないかなども注意して、いつもと違う様子があれば、看護師へ報告しています。

食事介助

ほうれん草です

15:00 ケアワーカー委員会

ケアの質の向上を目指すために、2020年6月に『ケアワーカー委員会』を発足しました。看護部長、各病棟の代表者がメンバーとなり、患者さまが安全に安心して快適な療養生活が送れるよう意見を出し合っています。また、教育・育成についても話し合っています。

教育・育成

01 『ケアワーカー業務 技術向上支援評価表』を導入

委員
経験のあるケアワーカーがプリセプター（指導）を担当し、1年間の成長を評価・アドバイスしています。新入職員の成長と同時に、プリセプターも模範となるよう、意識向上に努めています。

02 業務習得の進捗状況が一目で把握できるように改善

委員
ケアワーカー全員で、新入職員の業務習得状況を共有できる評価表を作成したことで、指導内容が把握しやすくなりました。未経験の業務を率先して行うようにアドバイス（指導）したり、重複して伝えていた時間を他の業務にあてたりすることができるようになりました。

03 ケアワーカーの仕事が初めての方向けに、用語集や身体の部位が分かるものを作成

各病棟の業務を統一 業務改善を実施

「人事異動があっても困らないように業務を見直そう」という声があがり、各病棟の業務内容やマニュアルについて細やかに見直しを行いました。

委員
委員として患者さまや職員の言動を細かく観察するようになり、自分自身の言動を振り返ることも多くなりました。看護師たちからも意見等をもらい、話し合っています。

委員
患者さまに対して安心安全なケアを行うためには、ケアワーカーの技術向上が不可欠です。技術向上を目指すためには、業務内容・方法は適切かなどの検討が必要でした。困難な部分がありましたが、チェックシートの統一化によって異動などによる戸惑いが少なくなったと思います。

委員会風景

13:30 | 週間業務（曜日ごとの業務）、ケア表の記入

足浴

手浴

包布交換

患者さまに安心してもらえるよう、訪室時や身体に触れる際に、事前に声をかけることを大切にしています。

衛生用品の洗浄（消毒）

環境整備

17:00 退勤

環境整備、衛生用品の消毒