

西リハ コミュニケーション りはっぴねす

令和 6年 3月 1日発行

VOL.219

医療法人社団朋和会 基本理念

信じ合い、
明日を拓く

医療法人社団朋和会 西広島リハビリテーション病院 WIL 健康開発センター「ウィル」 介護老人保健施設「花の丘」 西リハ訪問リハビリステーション 居宅介護センター「とも」

地域リハビリテーション広域支援センター 令和5年度 地域リハビリ研修会

**骨粗鬆症を予防して
いつまでも元気で
暮らそう** 第2回

12/15(金)
14:00-15:00
通算 124回

骨粗鬆症予防についての講座の第2回は、骨密度を上げる食事と転倒予防の運動をテーマに、管理栄養士、理学療法士、健康運動指導士が解説しました。22名の皆さんにご参加いただき、「栄養指導が受けられたり、骨粗鬆症に効果的な体操ができたりして良かった」など大変好評でした。



骨に必要なのはカルシウムだけではない？

骨を形成したり、強度を持たせたりするためにカルシウムが必要ですが、その他に次の栄養素を摂取することも大切です。

- ビタミンD 腸でカルシウムの吸収を助ける。
- タンパク質 骨の土台となり、しなやかな骨を作る。
- ビタミンK 骨にカルシウムが沈着するのを助ける。

カルシウムを多く含む食材

食材ごとにカルシウムの含有量は異なります。カルシウムを多く含む主な食材を知り、効率よく摂取しましょう。

魚介類 ししゃも 干しエビ イワシ丸干し	大豆製品 豆腐 凍り豆腐 生揚げ
乳製品 スキムミルク 牛乳 ヨーグルト	野菜・海藻類・種実類 ひじき いりごま 小松菜

骨粗鬆症や転倒予防に効果的な運動

立ち上がり運動

- ① 椅子に浅く座り、おへそを少し前に出すようにして、背中を伸ばす。
- ② 足に体重を乗せながら、立ち上がる。



目安：10回で1セット、1日3~5セット
無理のないように行いましょう。

西リハ情報箱から動画をご覧ください ▶

ニュース

2024.2.26 中途採用者 理念研修

中途採用者を対象に、当法人が目指す理念や行動指針、様々なリスク対策などを中心に研修を行いました。



2024.2.1~2.16 FIM研修「認知編②(問題解決、記憶)」

FIMは、患者さんの日常生活能力を客観的に評価するツールです。患者さんの状態を的確に把握し、治療計画やケアプランの質向上を目指すための研修を行いました。

2024.2.9 リハビリ訓練室パンフレット・ホームページに「Shock wave 療法」を追加

当院では、拡散型体外衝撃波(Shock wave)を導入し、主に痙縮がある方のリハビリ治療に用いています。筋や腱に衝撃波を当て、こわばった手足を一次的に柔らかくしたり、痛みを抑えたりして、日常動作やリハビリ治療を行いやすくなることが期待できます。

"Shock wave"については、こちらからご覧いただけます。

西リハ版リハビリノートMOVIE公開中

2024.2.22 リハビリ訓練室にて西リハ版リハビリノートMOVIE 公開中

患者さんやご家族の健康を維持する工夫や介助動作のコツなどを動画にしました。リハビリ訓練室のデジタルサイネージで公開していますので、ぜひご覧ください。また右のQRコードからも動画をご覧ください。

▲ 理学療法室 (本館側)

▲ 作業療法室 (西館側)

採用のお知らせ



おおち まさひろ
大知 雅弘
(調理師)
栄養課

2月の辞令です。
よろしく申し上げます。



【発行・編集】

(財)日本医療機能評価機構認定病院 西広島リハビリテーション病院 事業局
〒731-5143 広島市佐伯区三宅6丁目265番地
TEL : (082)921-3230(代) FAX : (082)921-3237
https://www.welnet.jp E-mail: wel@welnet.jp



3月

行事についての詳細は院内掲示をご覧ください。職員にお問い合わせください。

1	金	先負
2	土	仏滅
3	日	大安
4	月	赤口
5	火	先勝
6	水	友引
7	木	先負
8	金	仏滅
9	土	大安
10	日	先勝
11	月	先負
12	火	仏滅
13	水	大安
14	木	赤口
15	金	先勝
16	土	友引
17	日	先負
18	月	仏滅
19	火	大安
20	水	春分の日
21	木	先勝
22	金	友引
23	土	先負
24	日	仏滅
25	月	大安
26	火	赤口
27	水	先勝
28	木	友引
29	金	先負
30	土	仏滅
31	日	大安

ワンポイントアドバイス!

マイナンバーカードの保険証利用

当院では、2023年からマイナンバーカードの保険証利用を開始しています。今回は、利用のメリットなどについてご紹介します。これまで通り健康保険証もご利用いただけます。(2024年2月現在)

利用すると?

マイナンバーカードは、オンラインでの本人確認や電子申請にも利用されます。マイナンバーカードを保険証として利用することで、個人の利便性の向上や行政手続きの効率化などが期待されています。



利用のメリット

- 薬剤情報などの提供に同意すると、データに基づく適切な医療が受けられる。
- 初診時などの窓口負担が低くなる。
- マイナポータルから自分の薬や特定健診の情報などが閲覧できる。
- e-TAXと連携し、簡単に確定申告ができる。
- 医療機関窓口では、限度額以上の一時支払い手続きが不要になる。
- 転職などの後でも、保険証として使える。

利用方法

- ① 来院したら、顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く。
- ② 必要事項を確認、選択し、画面をタッチする。
- ③ カードリーダーからカードを取り出し、完了!



※詳細は、病院窓口または厚生労働省ホームページへ ▲