



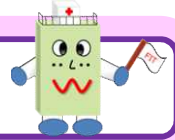
宇部西リハビリテーション病院は、リハビリテーションを積極的に実践しています。
約110人のセラピスト(リハビリスタッフ)が入院患者さんの在宅復帰を目指したリハビリテーションを365日提供しています。
また長期の療養患者さんや介護医療院の入所者の方、通所リハビリテーションや訪問看護の利用者の方などにも積極的にリハビリテーションを実施することで、その方の機能を最大限生かしながら、その人らしく長期療養生活が送れるように努めています。

病院理念

地域に開かれた、信頼される心あたたかな病院を目指します。
安全で良質な医療を提供します。
地域へ貢献します。
研鑽と向上に努めます。

基本方針

1. 回復期機能、在宅支援機能、がん患者支援機能等を付加強化し、他の関係機関と連携して地域の包括的医療体制の一翼を担います。
2. 多職種がかかわるチーム力により個々に似合った適切なリハビリテーションを積極的に提供し、心身両面からの全人的医療を行います。



地域サポート ～みなさんのサポートをします～

地域支援事業では「地域貢献」の理念のもと、西宇部・厚南地区の自治会主催の健康教室やサロン活動を盛り上げるサポート活動を行っています。体操や脳トレ、ゲームを皆さんと一緒に楽しんで笑いっぱいに過ごしたり、コロナ禍にあっても近所の方々が集まって世間話を楽しめる貴重な場になるようお手伝いをしています。

外出機会が減った方、足腰が弱ったと感じておられる方、もっと話がしたい、会話を楽しみたいと思われる方は是非お住いの自治会、福祉委員へお問い合わせ下さい。



ハラスメント研修

2022年1月21日(金)14:00～15:00 当院5F会議室にて山口産業保健総合支援センター 産業カウンセラー相談員 益田幾久江さんを講師に迎え、病院管理職向けのハラスメント研修を実施しました。管理職31名が参加しました。

ハラスメントの内容を理解することはもちろんですが、管理職自身のハラスメント、職場でのハラスメントの対応方法や相談の受け方を理解する研修でした。

管理職が特に気を付けるコミュニケーション

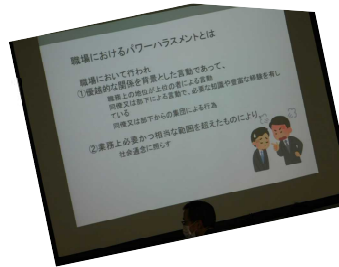
- お…おはようございます
- あ…ありがとうございます
- し…失礼します
- す…すみませんでした

叱るときは

- か…感情的にならない
- り…理由を話す
- て…手短かに
- き…キャラクター(個人のこと)に触れない
- た…他人と比較しない
- ね…根に持たない
- こ…個別に叱る



益田幾久江 講師



敷地内全面禁煙のお知らせ

2018年4月1日より、当院は皆様の健康を守り、健康増進法第25条の定めによる受動喫煙防止のため、病院敷地内全面禁煙(建物内・駐車場・車内も含む)にしています。皆様のご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。

部署紹介(施設管理課) ～縁の下の力持ち～

施設管理課は職員総数22名、清掃・営繕・環境整備の3部門で開設時より下記の理念をもって清掃・設備管理(電気・空調・給湯・酸素・上下水道・消防設備)・車両管理・補修・緑化・運転などの業務を行っています。



私たちの理念

私たちの仕事はFITタウンの患者さん・利用者さん・ご家族、そして職員が「気持ち良く」過ごすことができるよう『環境を整える』仕事です。目指すのは「安全」・「清潔」・「こちよい」環境です。私たちは利用される方々に「施設をきれいに使っていただく」「壊さないように大切に使っていただく」ためにはどうしたら良いかを常に考えて工夫します。

私たちの仕事は縁の下の力持ちです。私たちの仕事に派手さはありませんが、『**私たちの仕事なくしてFITタウンの運営は成り立ちません**』、だからこそ私たちはこの仕事に「プライド」を持ち、常に「向上心」と「専門性」をもって「こちよい環境作り」に努めます。



リハビリコーナー ～こむら返り～

みなさんは、こむら返りをご存知ですか？
一度は経験があると思いますが、こむら返りとは、ふくらはぎや足の裏の筋肉が急激に縮み、足がつった状態で**激しい痛み**を伴う症状です。
運動中や就寝中に発症することが多く、妊娠中や加齢によっても起きやすくなります。



原因は様々ですが、以下の原因が特に関係しています。

- ・筋肉の疲労、運動不足
- ・脱水(発汗、下痢等)
- ・ビタミンやミネラルなど栄養素の不足

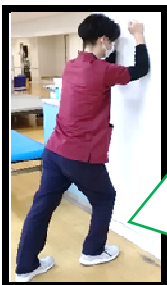


予防としては、以下のものがあります。

- ・ストレッチや足首の運動
- ・塩分、水分補給
- ・栄養バランスのとれた食事の摂取

ふくらはぎがついた時の対処方法や予防方法

○ストレッチ

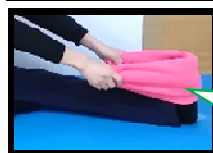


足を前後に開き、後ろ足のふくらはぎを伸ばします。

ストレッチをする時は、勢いをつけず、無理のない範囲で、ゆっくりして下さい。



膝を伸ばして座り、つま先を手前に引っ張ります。



タオル等を使って引っ張っても良いです。

○水分補給



こまめに水分・塩分を摂取する。
ミネラル豊富な麦茶やスポーツドリンクがオススメです！

厚生労働大臣賞受賞

～ 令和3年度栄養関係功労者(栄養指導業務)～

令和3年9月27日、当院栄養科の管理栄養士 田村芳子さんが、厚生労働大臣賞を受賞されました。受賞誠におめでとうございます。

長年、病気予防の観点から栄養指導や調理指導を通じて栄養管理の重要性を伝える活動をしてきたことが高く評価されたものです。これからも患者さんや入所者さんに寄り添った活動を期待しています。

～ 受賞によせて・・・管理栄養士 田村芳子 ～

私は平成24年の開院時より当院に勤務し、平成31年より回復期病棟を担当しています。病棟では多職種と協力し、患者さん一人一人に合わせ栄養管理を行っています。また、自宅退院に向けて患者さんやご家族に栄養指導や調理指導を実施しています。今回の受賞は退院支援への取り組みが評価されたものと思います。これからも病気の予防のため、栄養指導や調理指導を行っていききたいと思います。

今回の審査に提出したレシピのひとつが下記のレシピです。

家で大好きなパンを安全に食べてもらうために考え、退院後、実際に家で作られ、大変喜ばれたメニューです。広報誌10号のレシピですが、今回再度掲載させていただきます。



管理栄養士おすすめヘルシーメニュー

当院では、自宅へ退院される患者さんやご家族に、安全においしく、簡単に作れるメニューをご紹介します。言語聴覚士に相談し考えたメニューです。噛むことや飲むことが難しくなっても、口から食事を食べることは「生きる力」につながります。

誰でも手軽に簡単に作れるので、一人暮らしの方にもおすすめです。

豆乳ゼリーパン

4人分

食品名	分量
6枚切り食パン	1枚
豆乳	250ml
牛乳	250ml
ゼラチン	2袋(10g)
田楽みそ又は黒蜜	少々



1人分エネルギー127kcal たんぱく質6.2g
※牛乳の代わりに豆乳だけでも作れます。



★作り方

- ①パンは耳を取り小さくちぎって容器に入れておく。
- ②豆乳と牛乳を計量し、鍋に入れて火にかける。ふつふつとなり、80度以上になったらゼラチンをふり入れてよく混ぜて溶かす。①のパンを入れてよく混ぜてパンの形がなくなるくらい箸で小さくほぐすように切り、全体をよくかき混ぜる。
- ③型に流し、少し冷まして、冷蔵庫に入れて冷やし固める。固まったら器に入れて、上にお好みで味噌や黒蜜をかけて出来上がり！



豆乳に含まれるイソフラボンは老化防止や、乳がん、前立腺がんをはじめとする、がんの抑制に効果があるとされています。

発行元：医療法人和同会 宇部西リハビリテーション病院 広報委員会

住所：〒759-0202 宇部市大字沖ノ旦797番地

電話：0836-45-2111

F A X：0836-45-2123

宇部西リ八

検索

掲載した写真につきましては掲載の承諾を頂いております。

なんでも

リハビリ相談 随時受付中！

介護予防・健康増進

メディカル
フィットネス
(トレーニングセンターFIT)
0836-45-1219

回復期リハ病棟
地域包括ケア病棟他

入院リハビリ
外来リハビリ

地域参加型

健康教室

デイケア

(通所リハビリテーション)

0836-45-1223

在籍スタッフ数：PT51名、OT39名、ST22名(計112名)令和4年4月現在

最適なリハビリの形をご提案します。

まずは、お気軽にお問合せください。

- ・理学療法士(PT)とは、身体に障害がある人に対して起きる・立つ・歩くなど基本的な動作の改善を目指して訓練を行う専門職のことです。
- ・作業療法士(OT)とは、着替え・トイレ等の日常生活動作や家事動作の改善・獲得を目指して訓練を行う専門職のことです。また、運動や作業活動などを通して認知機能の維持・改善を目的とした訓練も行います。
- ・言語聴覚士(ST)とは、言葉に障害があり、上手く会話が出来ない人に対して言語療法を行ったり、飲み込むことが難しい人に対し、摂食・嚥下療法を行います。



宇部西リハビリテーション病院

0836-45-2111

(担当：リハビリテーション部・中村)

9:00～17:00 土・日・祝を除く

宇部西リハビリテーション病院 地域事業部

こんな介護サービスやっています！

(宇部西グループホーム(認知症対応型共同生活介護))

1ユニット9名の2ユニットで定員18名の入所施設です。
認知症の診断があり、共同生活を営むことに支障がない方が対象です。
共同生活の中で洗濯や掃除、季節の行事や活動(レクや園芸、調理など)を通して、個々に合った対応を提供しています。
コロナ禍で外出することが難しくなっていますが、安心して生活ができ、楽しみや喜びを感じて過ごしてもらえるように支援しています。

お問い合わせ先： 0836 - 45 - 2323 担当:広重

毎月の壁面作成



毎年スイカも
育てています



ホットケーキ
作り♪



浴衣やハッピー
に着替えて
夏祭り



毎月季節の行事
を行います



時にはベランダ
でお茶会を開催



さつまいも
たくさん収穫
できました



ベランダの畑で
は年間を通して
野菜や花を育て
ています



クリスマス会
ハンドベルの
演奏



出来ることは
手伝っても
らっています



宇部西リハビリテーション病院 地域事業部

〒759-0207 山口県宇部市大字際波字東河田287番1 Tel:0836-45-1212(代表)

お問い合わせは、各サービスの相談員まで

宇部西在宅総合支援センター 45-1222
(居宅介護支援事業所)
通所リハビリテーション 45-1223
宇部西デイサービス 45-1223
宇部西デイサービス(認知症) 45-1227
ハローナース宇部西 45-1215

宇部西ヘルパーステーション 45-1221
宇部西グループホーム 45-2323
宇部西生活支援ハウス 45-4100
配食サービス 45-1212
宇部市西部第一高齢者総合相談センター 45-3969
トレーニングセンターFIT(メディカルフィットネス) 45-1219

同一敷地内関連施設 (有料老人ホーム)

○医療法人 和同会 際波あかり苑
〒759-0207 宇部市大字際波399-3 Tel:0836-45-2200

○社会福祉法人 博愛会 宇部西あかり苑
〒759-0207 宇部市大字際波399-2 Tel:0836-45-1200