



病床数
221床

新所沢駅から徒歩**10分**
 2023年**11月25日(土)**
新規開院

カマタグループ
 社会医療法人社団 埼玉巨樹の会
所沢美原総合病院
 〒359-0045 埼玉県所沢市美原町2丁目2934-3
 お問い合わせ **04-2997-8199**
 ■ 所沢美原総合病院HP <https://tmgh.jp/>



カマタグループ
 つながるチカラ
 学校法人
 巨樹の会

未来の健康を
 守るのは
 私だ。

看護学科
 SCHOOL OF NURSING
 理学療法学科
 REHABILITATION / PHYSICAL THERAPY
 作業療法学科
 REHABILITATION / OCCUPATIONAL THERAPY

健康な未来を
令和健康科学大学
 REIWA HEALTH SCIENCES UNIVERSITY
 〒811-0213 福岡市東区和白丘2丁目1番12号
 TEL 092-607-6701 (代表) FAX 092-607-6740
 HP: <https://www.rhs-u.ac.jp/>
 入試・広報 専用 TEL 0800-888-0053

GOTANDA TOPICS

VOL.30
2025年5月号

社会医療法人社団 巨樹の会
五反田リハビリテーション病院

広報委員会
 〒141-0031
 東京都品川区西五反田8丁目8-20
 TEL 03-3779-8820
 FAX 03-3779-8823



- 五反田駅（JR山手線、都営地下鉄浅草線、東急池上線） 徒歩8分
- 大崎広小路駅（東急池上線） 徒歩3分
- 大崎駅（JR山手線、埼京線、りんかい線） 徒歩12分

※当病院には駐車できません
 最寄り駐車場は 五反田JPビルディング(OM05)の駐車場になります

GOTANDA TOPICS

VOL.
30

2025年
5月号

五反田リハビリテーション病院 広報誌
 【企画・発行所】医療法人社団巨樹の会 五反田リハビリテーション病院 広報委員会

GOTANDA TOPICS

五反田リハビリテーション病院 広報誌



撮影者：栄養科 東条

VOL.30

2025年5月号

FREE PAPER

¥0

～今回の特集内容～

2025年度
新入職者



学術大会
金賞受賞！



PTP
アート



医局

高血圧と薬の飲み方

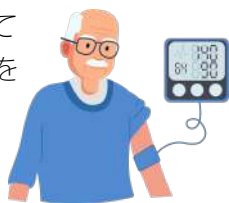
日頃患者さんとお話をしていて、かなり多くの方が古くからの言い伝えにとらわれていて、医療の現状を御存じないために御自身の健康維持のためになっていないと思うことがあります。これからいくつかの事例を挙げてワンポイントアドバイスをしたいと思います。今回は高血圧と薬の飲み方についてお話をいたします。



「血圧を下げる薬（以下降圧薬とします）は飲み始めると一生飲み続けなければいけないので、飲み始めは出来るだけ遅くした方が良い」

高血圧を放置すると全身の血管の動脈硬化を進めるために、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞などの重大な疾患のリスクを増やします。そのために血圧を適正な数値にコントロールする必要があります。（適正値 診察室血圧 130/90mmHg未満 家庭血圧 125/85mmHg未満）

降圧薬の飲み方に関しては、高血圧治療の考え方の進歩と薬剤の進歩により現在は変わっています。まず沢山の種類がある降圧薬は「高血圧」を根本的に治す薬ではなく、血圧の数値を下げる薬です。したがって降圧薬を飲むためには、血圧を測定することが大切です。例えて言えば、熱を下げる薬（解熱薬）を飲む際に体温を測らないで飲む人はいないと思います。したがって、まず定期的に血圧を測定することが大切です。



例えば、11月～2月の寒い時期になると血圧が高くなり、暖かい時期になると血圧が低くなるという人はかなり多くいます。これらの方は寒い時期だけ降圧薬を飲んで、暖かい時期は飲まないという飲み方で構いません。また降圧薬も以前の降圧薬は副作用として咳が出る、顔が火照るといった症状が出ることでできるだけ飲みたくないという風潮がありました。現在の降圧薬は1日に1回の内服（以前は2～3回）で副作用が殆どありません。したがって、高血圧と判断されれば降圧薬の内服を我慢することなく、出来るだけ早期から必要な時に内服することをお勧めします。

高血圧を根本的に改善するためには
これが最も大切なことですが、

- 1) 体重を適正に保つ（BMI 25以下、 BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗）
 - 2) 適度な運動を心掛ける（軽い有酸素運動 1日30分間）
 - 3) 塩分控えめの食事（塩分1日6g未満）を心掛ける
 - 4) 禁煙、節酒を心掛ける
- これらを心掛けて高血圧を克服しましょう！



総務課

新たな仲間が入職しました！

2025年4月1日、当病院にて新たに加わった職員を歓迎するための入職式が行われました。今年度は看護師、介護福祉士、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・歯科衛生士、計44名のさまざまな職種のスタッフが入職しました。入職式では、坂本病院長からの激励の言葉と共に四役と各所属長の自己紹介が行われました。五反田リハビリテーション病院の一員となる新入職者みなさんのこれからの活躍を期待しております。



新入職者紹介！

出身：群馬県
好物：シュガードーナツ
趣味：カフェめぐり・お酒を呑むこと
マイブーム：「HANA」の応援
過去の部活：ボクシング部のマネージャー
（ミット打ちの相手をしていた敏腕マネ！）

毎日
ハッピー！！

看護師
Sさん



コミュニケーション
いっぱい
とるぞー！

理学療法士
Yさん

出身：福岡県
好物：プロテイン
趣味：筋トレ！
マイブーム：筋トレ！
過去の部活：テニス
（社会人の大会に出場するほどの腕前！）



GOTANDA REHAB. NEWS

Topic01 新入職者がリハビリテーション科へ仲間入りしました！

この度リハビリテーション科は理学療法士12名、作業療法士14名、言語聴覚士3名、歯科衛生士1名の計30名が入職いたしました。全国各地から優秀なスタッフが入職してくれました。初めての東京での独り暮らしのスタッフも多く、ワクワクする気持ちと不安な気持ちが入り混じった表情でした。

4月1日に入職式を無事に終え、4月2日からさっそく研修や現場での見学をスタートしております。患者さんの前に立てば新人もベテランも関係なく、全力でリハビリテーションを提供しなければなりません。思いやりの心を忘れず、謙虚な姿勢を大切にしつつ、1日でも早く立派なリハビリテーション科スタッフとして活躍できるように努力してもらいたいです。

リハビリテーション科のスローガンである「満足度の高いリハビリテーションを提供する」ことを高いレベルで実現できるように、先輩スタッフ一同気を引き締め、これからしっかりと教育してまいります。



Topic02 関東KG学術大会で金賞受賞！



2025年2月に開催された関東KG学術大会で、当病院の訪問リハビリスタッフ「訪問リハビリと栄養」をテーマに研究発表を行い、見事金賞を受賞しました。今回のテーマは、昨年末から開始している「訪問栄養食事指導」。当病院の管理栄養士が、退院後の患者さんのご自宅へ訪問し、介入した実践報告に関する内容でした。今後も管理栄養士とリハビリテーション科訪問スタッフで連携し、患者さんの退院後の楽しい生活に繋げていきたいと思っています。

当グループでは定期的に学術大会が開催されており、五反田スタッフは今までも多くのスタッフが賞を受賞しております。引き続きリハビリテーションというものをより深く知り、患者さんへより良いリハビリテーションの提供を目指していきます。



Topic03 2025年3月3日より通所リハビリテーション開始！

当病院では、2025年3月3日より、通所リハビリテーションを開始しました！

「要支援・要介護の認定を受けた方」「病院内を自立もしくは見守りで移動可能な方」「目標をもって生活を広げたい方」を対象にリハビリテーションを提供しております。また、当病院から4km圏内の方であれば、送迎の対応が可能です。開始して間もないですが、退院後の運動習慣の獲得や、不安の解消ができるように介入していければと思います。



看護部

のこいのこさん院内コンサート開催♪

2025年4月、歌手の『のこいのこ』さんを当病院へお招きし、病棟デイルームで院内コンサートを開催！「糸」・「ふるさと」・「時代」・「はたらくくるま」など、全部で7曲を披露してくださいました。様々な思いを抱えながらリハビリに励まれている患者さんへ向け、エールの思いが詰まった伸びやかで力強い素敵な歌声がデイルームに響き渡り、入院患者さんご家族さん、職員からも大好評でした！

患者さんも笑顔で手拍子や大きな拍手を送られており、リハビリ合間の素敵な時間となりました。今後も入院患者さんの余暇時間の充実に向け、様々な企画を計画・実施していきたいと思っております！



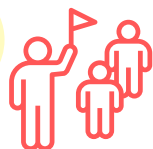
《看護部 病院見学会はじめました》

2025年より、当病院看護部への入職を検討されている方へ向け、看護部病院見学会を開始しました！看護部病院見学会では、当院の雰囲気や魅力を知っていただけるよう、病院概要説明や院内ツアーの実施、入職前に気になる不安点や現場のリアルな声を確認できるよう、先輩スタッフへの質問タイムも設けてます。

POINT 1 //

院内ツアー

病院内を隅々までご案内！



POINT 2 //

先輩スタッフへ質問コーナー

入職前に知っておきたいあれやこれやに対し先輩スタッフが回答！



POINT 3 //

当院ノベルティプレゼント

見学会参加者の方々に当院オリジナルのノベルティをお渡ししています



看護部に興味がある看護師・看護補助者・社会福祉士の皆さん、ぜひお気軽に見学会にご参加ください！病院見学会の詳細やお申込み方法は、当院看護師・看護補助者ホームページ内【病院見学会のご案内】をご参照ください。合同見学会のご参加が難しい場合、ご都合に合わせて個別での見学対応も可能です。

就労支援 就労支援プログラム委員会活動報告！

職場での作業評価も実施しています！！

当病院では、復職支援の一環として、希望される患者さんを対象に、患者さんの職場にリハビリスタッフが同行して、実際の作業評価や環境の確認を行うことがあります。今回は、寿司職人の患者さんが実際の店舗で寿司を握り、接客される評価を実施しました。とてもおいしく握れたそうです！

実施後のリハビリへの有効な手がかりとなることも多いです。

リハビリテーション科 言語聴覚士 齋藤



むすび むすびプロジェクト活動報告

むすびプロジェクト



「むすびプロジェクト」は当グループのリハビリ病院を退院された患者様が、その人らしく生きいきと生活していただけるよう、支援するための取り組みです。今回はその取り組みのひとつをご紹介します。

第3回 むすびプロジェクト研修会「その人らしさを支えるチームアプローチ」開催

令和6年8月2日、第3回むすびプロジェクト研修会が開催されました。カマチグループリハビリテーション関東統括本部長である稲川利光先生と、小金井リハビリテーション病院の作業療法士である村上直也さんが講師を務め、リハビリテーション科631名、看護師130名、事務部75名、連携室44名、ケアワーカー29名、薬剤科18名、栄養科16名、総数943名のグループ病院職員が参加し、チームアプローチに関する知識を深めました。



▲たくさんの方にご参加いただきました。

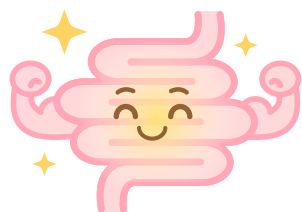
今回は入職1～3年目の職員を対象に開催しました。退院後に患者様が自分らしく生活できることを見据え、多職種が連携し専門性を活かした支援を提供する必要があると学びました。研修会で得た知識を活かし、退院支援の質の向上に取り組んでまいります。



▲稲川利光先生と村上直也さん

栄養科 腸活朝食メニューはじめました！

腸活とは、腸内環境をより良い状態にするために、食事に気をつけたり必要な運動をしたりする活動です。良い腸内環境とは、腸内にいる細菌の量のバランスが保たれている状態のことを言います。



腸活をするメリット

1. 免疫力がアップする
2. 質の良い睡眠が取れるようになる
3. 老化予防が期待できる
4. 肥満を予防できる



善玉菌を含む主な食品

ヨーグルト
納豆
チーズ
乳酸菌飲料
キムチ
味噌

善玉菌のエサとなる主な食品

海藻類
キノコ類
イモ類
ゴボウ



当院の腸活メニュー

中華粥



トマトリゾット



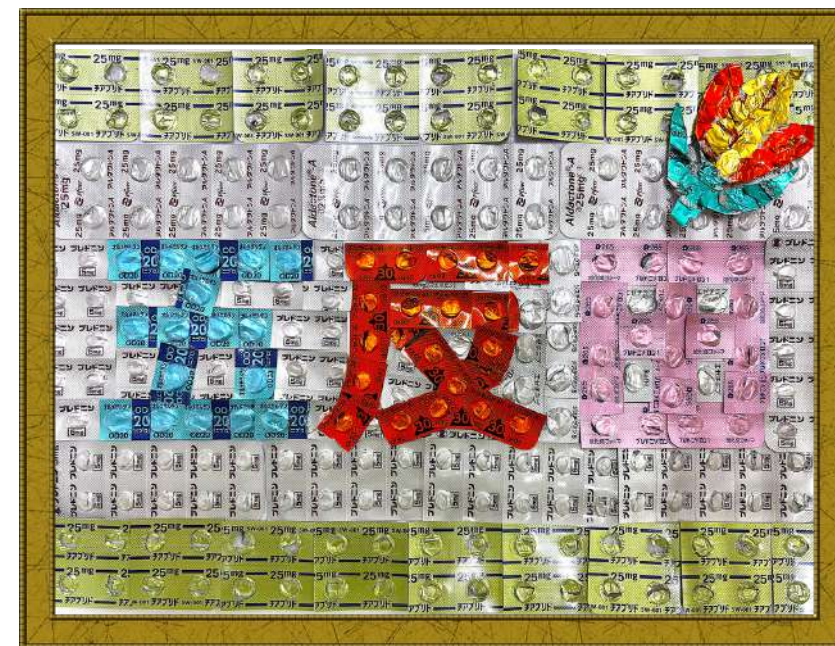
栄養科 管理栄養士 東条

薬剤科 PTPアートを作ってみよう

PTPアートとは、PTP（Press Through Pack）包装シートを活用したアート作品のことです。

PTP包装シートは、錠剤やカプセルをプラスチックとアルミで挟んだシート状のもので、薬を取り出した後は廃棄されることが一般的ですが、これを素材として活用し、芸術作品を作り出す試みがPTPアートです。

PTPを使って、アート作品を作ってみてはいかがでしょうか？



薬剤科 薬剤師 山部

医療連携 医療連携室に新しい顔が増えました

当病院では、患者さんが一日も早く快適な日常生活を送ることができるよう、医師・看護師・看護補助者・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・薬剤師・管理栄養士・医療ソーシャルワーカーといった各職種がチームとなり、患者さんの日常生活動作の改善・向上を目指します。

私たち医療連携室では、患者さんの当病院への入院相談から、在宅・社会復帰を実現するまで、段階にあわせて各関係機関と密に連携をとり、患者さんやご家族が抱える不安や困りごとに対して、よりよい解決への糸口を見出す支援をしています。

介護保険制度や障がい者福祉制度等の各種制度など、お気軽にご相談ください。

医療連携室 社会福祉士 岩本

新しいソーシャルワーカーが増えました！

はじめまして。

今年4月に入職しました社会福祉士の白田(はくた)と申します。回復期リハビリテーション病院での勤務は初めてであり慣れないことも多いですが、患者さんが望む生活に近づける支援に携われるよう、先輩方や他職種の方のお力を借りながら精進して参ります。最近の趣味は変わった味のビールを飲むこと(先日はパンケーキ味を飲みました)です。

ビール好き・変わった味のビールを見かけた方は、是非お声がけください。これからどうぞよろしくお願いいたします。

医療連携室 社会福祉士 白田

