



## 新人職員が 仲間入りしました

※撮影時のみマスクを外しています。

## 第20回 日本訪問リハビリテーション協会学術大会in長崎2022開催

2022年6月4日(土)・5日(日)、訪問リハビリテーション協会主催の標記全国大会「第20回 日本訪問リハビリテーション協会学術大会in長崎」を開催しました。当日は発表者を長崎にお招きして、「訪問リハビリテーションの“帰志回生”～地域とつながる、地域へつなぐ!」をメインテーマに、出島メッセ長崎から発表の様子を生配信。コロナ禍にも関わらず、575名(会員366名・非会員209名)の皆さんにご参加いただきました。また、大会終了後の2022年6月20日(月)～7月20日(水)には、アーカイブ配信も行いました。



## ◆ 診療実績・施設基準実績 令和4年2月～令和4年7月(6カ月間)

患者数		新規入院患者数 疾患別人数・平均在院日数		
新規入院患者数	279人	疾患名	疾患別人数	平均在院日数
退院患者数	295人	脳血管疾患	187人	97.7日
外来患者数(延べ)	2,145人	運動器疾患	82人	61.6日
		廃用症候群	9人	65.7日
		適応外疾患	1人	26.4日

新規入院患者内訳			
	男	女	合計
人数	134人	145人	279人
65歳～74歳の割合	30.6%	26.2%	28.3%
75歳以上の割合	40.3%	60.7%	50.9%

在宅  
復帰率

96%

重症患者  
割合

51.9%

リハビリ  
テーション  
実績指数

50.24

一般社団法人 是真会 長崎リハビリテーション病院 / 在宅支援リハビリテーションセンターぎんや 広報誌

# ぎんやんにき通信

「銀屋んにき」/長崎弁で銀屋周辺の意



長崎水辺の森公園

## 一般社団法人是真会 理念

地域リハビリテーションを推進し、  
地域に貢献する

「障害のある子供や成人・高齢者とその家族の人としての尊厳を守り、住み慣れたところで安心して、その人らしく、生き生きと生活していけるように質の高いリハビリテーションサービスを提供する」という「地域リハビリテーションの理念」の実現を法人の理念として掲げる。

## 編集後記

前号からお待たせしましたが、最新号を皆さんにお届けできほっとしています。

リニューアル号で気合が入る中、たくさんの方にアドバイスをいただき、やっと完成することができました。広報誌が形となり、とても嬉しいです。プロジェクトのメンバー、制作会社の皆さん、ご協力いただいた全ての方と一緒に作りあげた広報誌です。ぜひお楽しみください。これからも読者の皆さんに愛される広報誌を目指して頑張ります。

一般社団法人 是真会

長崎リハビリテーション病院  
在宅支援リハビリテーションセンターぎんや

〒850-0854 長崎市銀屋町4番11号  
TEL.095-818-2002  
FAX.095-821-1187

発行 / 一般社団法人 是真会  
2022年9月 vol.18  
企画・編集 / 一般社団法人 是真会



一般社団法人 是真会

長崎リハビリテーション病院  
在宅支援リハビリテーションセンターぎんや

vol.18  
2022.9





# 自宅で運動しよう!

コロナ禍で運動の機会が減り、そもそもきっかけがない…。という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回、「いつまでも元気に」をモットーに、楽しく運動に取り組んでいる「はつらつサークル銀屋」を紹介します。サークルで行う運動は下記QRコードから動画で視聴できます。取り組みやすい運動を紹介していますので、ぜひご自宅等で挑戦してみてください。

# コロナに負けない身体づくり

今号から、広報誌をリニューアルし、見開き1ページとなりました。  
新型コロナウイルスの感染については、気の抜けない状況が続いていますが、  
今後とも読者の皆さんが元気になるような情報を発信していきます。  
今号では、「コロナに克つ!」をテーマに、身体を動かすことと栄養にスポットをあててご紹介します。



栄養価(1人分)  
エネルギー 739kcal  
タンパク質 69.2g  
食塩 4.2g

## 元気になるレシピ/ 秋野菜の キーマカレー

元気に過ごすためにも、食事をバランスよくとりましょう。  
今回、管理栄養士による、秋野菜のキーマカレーを紹介します。  
食事のひとつときは家族や友人との会話も楽しく、  
自然と笑顔になりますね。

### はつらつサークル銀屋について

- 日時 毎月第2・4土曜日 10:30~11:30
- 場所 通所リハビリテーション銀屋通り
- 参加費 100円/回
- 対象 ご自身で会場に来ることができる方。  
身体を動かしたい方。色んな方とお話したい方。
- 持ってくるもの 水筒・タオル(マスク装着)
- 内容 講座、ストレッチ、運動、ダンスなど

※参加希望者は、事前に電話でお問い合わせください。  
☎095-818-2002

参加者インタビュー



## はつらつサークル銀屋のとある1日

※感染拡大防止対策を行った上で実施しております。

### 1 講座



コロナは  
認知症の  
予防に  
効果的  
です。

### 2 ストレッチ



腕、肩、  
腰、膝  
を伸ば  
します。

### 3 運動



下半身の  
筋肉を  
鍛える  
ための  
運動

### 4 タオルを使ってダンス



楽しく  
運動を  
する  
ための  
ダンス

動画でチェック!



動画でチェック!



## 栄養士からのひとこと

豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復に役立つとされ、疲れやすくなっている方にオススメです。カボチャやパプリカにはビタミンCが多く含まれ、身体の老化を促す活性酸素を除去してくれます。エネルギーを減らしたい方は野菜を素揚げではなく蒸し野菜に、豚ひき肉は鶏ひき肉に変更すると良いでしょう。塩分を控えたい方はカレールーにウスターソース、濃口醤油を使用せず、カットトマトを100g程度加えてもOKです。



## 片麻痺がある方への調理のポイント

麻痺があり、調理が難しいと感じている方はいらっしゃいませんか? 動画では、麻痺がある方向けの調理のポイントもお伝えしています。ご参考になさってください。

じゃがいも皮むき



玉ねぎ切り方



玉ねぎみじん切り



動画をスマートフォン等でご覧いただけない方には、DVDディスクをお送りできます。無料です。ご希望の方はお知らせください。

☎095-818-2002 (担当:経営企画部 山下)

## 退院した患者さんへ

当院では、退院後の外来診察を積極的に行っています。ご自宅での生活など困りごとはありませんか? 右記に1つでも当てはまる方は、一度、外来受診をおすすめします。お気軽にご相談ください。

### Check!

- 足腰が弱ったような感じがする
- 飲み込みが難しくなった
- 装具が合わなくなった

引き続き、基本的な感染対策をしっかりと行い、お互いに思いやりの心をもって、皆で元気にコロナ禍を乗り越えていきましょう!