



さんぽみち

2020年8月1日

第84号

■発行者
兵庫県立リハビリテーション中央病院
〒651-2181
神戸市西区曙町1070
TEL (078)927-2727
FAX (078)925-9203
<http://www.hwc.or.jp/hospital>

国際学会参加報告

リハビリテーション科 医長 富士井 睦

2019年10月5日から8日まで神戸で開かれた第17回国際義肢装具学会世界大会 (International Society for Prosthetics and Orthotics (ISPO) 17th World Congress)に参加してきました。世界97ヵ国から約4400名の参加者を集めたこの学会では、リハビリテーションとこれをアシストするテクノロジーについて最新の知見を得ることができました。国際展示場が世界中から集まった最先端の機器や装具、介護・医療ロボットでいっぱいになった展示会の様子はNHKやサンテレビでも大きく放送されたため、報道で興味を持って来場された一般市民の方々もおられました。

中央病院からは、まず学術面では座長としてセッションを牽引された先生や、演題を発表し英語で質疑応答を行った医師・セラピストが何名もいました。また世界中から参加した移動に介助を要する参加者の移動介助には当院のセラピストが学会スタッフとして全面協力しました。さらに海外からの参加者のために日本文化のおもてなしブースを主催し、連日大変な人気ぶりでした。

様々な称賛の声が寄せられる中で、閉会式の最後にはISPO日本支部会長で当センター所長でもある陳 隆明先生から主催者代表の挨拶がありました。その中で国際義肢装具学会の日本開催は30年ぶり2回目で、1回目は実は澤村誠志先生（当病院名誉院長）により開催されたことが告げられると、一般聴衆に混ざって座っておられた澤村先生に向けて会場全体は大きな拍手で包まれました。

自身としては、各国の文化や慣習、常識、そして医療制度の違いによって最適なリハビリテーションも異なることを実感し、視野が広がりました。国内外から注目されている当院において、これからもそれぞれの患者さんのニーズに合わせて、スタッフ全体で柔軟に対応するリハビリテーションを提供し続けていきたいという思いを新たにしました。





免疫力を高めよう！



免疫とは、ウイルスなど体に害を及ぼす異物から体を守る仕組みのことを言います。

免疫力を高めるためには腸の環境を改善することが必要です。体の免疫力を高め、ウイルスに負けない体を作るためには規則正しく、バランスの良い食事をすることが重要です。

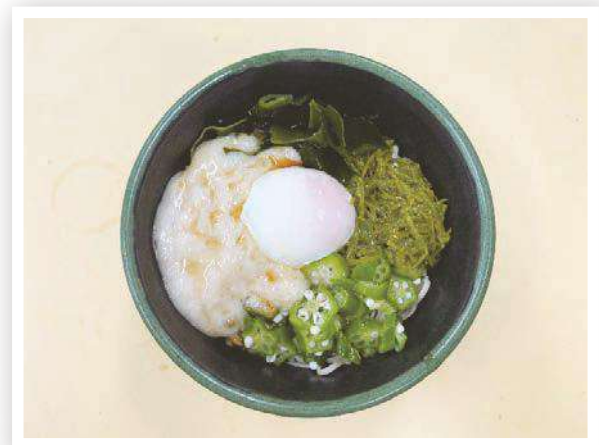
そこで今回は「冷やしとろろ汁そばの作り方」について紹介します。そうめん、うどんなど麺の種類を変えてお楽しみください。

栄養管理部より

冷やしとろろ汁そば

トッピングは納豆もおすすめ！

【材料】	1人前	
和そば	130g	
おくら	10g	
わかめ(乾燥)	2g	
めかぶ	1パック(40g)	
温泉卵	1個	
長いも	60g	} 汁
かつお・昆布だし	80g	
濃口しょうゆ	10g	
みりん風調味料	10g	
砂糖	1g	



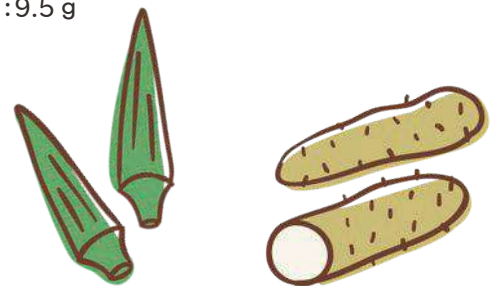
エネルギー:363kcal

炭水化物:52.8g

たんぱく質:17.4g

食塩相当量:1.9g

脂質:9.5g



【作り方】

- ① そばをゆでたのち、流水ですすぐ。
- ② おくらをゆでた後、きざむ。
- ③ わかめは熱湯で戻しておく。
- ④ だしに調味料を合わせ煮立たせ、その後冷しておく。
- ⑤ そばを丼に盛り、おくら・わかめ・めかぶ・温泉卵など好みの具材をトッピングする。
- ⑥ 冷ただしにすりおろした長芋を加え、そばにかける。

＜ねばねば・とろとろの食材の効果＞

長芋、おくらのネバネバの正体は「ムチン」という表記をしておりましたが、近年の研究において、「ムチン」は動物性の物質であることが判明し、当該表記が誤りであることがわかりました。お詫びして、記載を削除いたします。

免疫力を高める栄養素は、たんぱく質、脂質、ビタミンA、ビタミンB6、ビタミンE、ミネラルと言われています。卵はその全てが含まれており、特に温泉卵にすると消化も良く、さらに免疫アップが期待されます。

神戸市では無料で認知機能の検診をしています。対象は 65 歳以上の神戸市民の方で、スクリーニングである第一段階と精密検査を行う第二段階に分かれています。現在当院では第一段階の検査を行っています。受診は予約制で受診券が必要です。

65 歳以上の神戸市民の方で、当院で認知症検診の第一段階を受けたい方は、当院地域医療連携室までお電話下さい。電話番号は 078-927-2727（代表）です。またすでに認知症と診断されている方はこの検診を受ける必要はなく、認知症の方が万が一事故に遭われた際に救済できる事故救済制度に加入することができます。詳しくは主治医にご相談下さい。

脳神経内科より

「3密」を避けながら熱中症予防を

気温が高くなるこれからの時期に備え、新型コロナウイルス感染防止のための「3密（密集、密接、密閉）」を避けながら熱中症を予防しましょう。

- 暑さを避けましょう。
 - ・換気扇や窓の開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
 - ・外出は暑い日や暑い時間帯を避け、涼しい服装を心がけ、日傘や帽子を活用しましょう。
- マスクの着用に注意しましょう。
 - ・気温や湿度が高い中でマスクの着用には注意しましょう。
 - ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずしましょう。
- こまめに水分を補給しましょう。
 - ・1日あたり1.2リットルを目安に、こまめに水分を補給しましょう。
- 日ごろから健康管理をしましょう。
 - ・日ごろから体温測定や健康チェックをしましょう。
- 暑さに備えた体力づくりをしましょう。
 - ・水分補給を忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。



豆知識

ペットボトルの飲み残しに要注意！

蓋の開け閉めが自由なペットボトル入り飲料は、手軽に持ち運びが出来るので、外出時の水分補給にも大変便利です。しかし一度開封すると、開け口から細菌やカビなどが侵入しやすくなり、食中毒の原因となる危険性があります。

これらの菌が活発に繁殖しやすいのは、30度前後の温度なので、夏場はより注意が必要です。特に、直接口を付けて飲むことで、菌の侵入と繁殖の危険性が高まります。

ペットボトル入り飲料を安全に飲むためには、開けたら早めに飲んでしまうのが一番ですが、一度に飲みきれない場合は、コップなどに注いで飲むようにし、残りは冷蔵庫で保存しましょう。温度の高い場所に置き忘れたり、長時間放置しないようにし、そういった飲み残しを、もったいないからといって飲んでしまわないようにすることも大切です。

また、容量が少なめのものをこまめに買うなど、ちょっとした心がけで、食中毒の被害を防ぐことができます。



『食育大辞典』株式会社日本食品から引用

※当院患者向けの内容と
なっております。

患者・家族向け教室のご案内



生活習慣病を学ぼう会

場 所 福祉のまちづくり研究所 2階セミナー室
時 間 14:00～15:30

◆令和2年度 第Ⅱ期

開催日	テーマ	講師
1回目 令和2年9月2日(水)	糖尿病-導入編- 糖尿病はどんな病気？ 治療はなぜ必要？ 検査について	内科医師 検査部
2回目 令和2年9月16日(水)	糖尿病-治療編- 合併症について 食事療法の基礎知識※	内科医師 栄養管理部
3回目 令和2年9月30日(水)	糖尿病-治療編- 運動療法 正しい薬の飲み方	リハビリ療法部 薬剤部
4回目 令和2年10月14日(水)	糖尿病-応用編- 日常生活のケア 食事療法※	看護部 栄養管理部

・場所、日時、内容が変更する場合があります。

・※印のテーマは集団栄養食事指導料が発生します。(原則入院患者さん対象)

リウマチ教室

場 所 本館4階談話室

開催日	テーマ	講師
令和2年9月16日(水) 13:00～14:00	リウマチの治療について お薬について	医師・薬剤師
令和2年10月14日(水) 11:15～12:00	運動と日常生活の工夫について	リハビリ療法部

・場所、日時、内容が変更する場合があります。



写真は「特別会席」の一例です

おんせんとうまいもんでおもてなし
山陰浜坂の爽やかな夏を満喫！

特別会席プラン

平日1泊2食 1室2名様利用
大人お一人様(65歳以上の方)

¥13,950 (税込)

※宿泊料は時期により異なります

その他のいろいろな
プランがあります。
詳しくはHPを
ご覧ください！



〒669-6702 兵庫県美方郡新温泉町浜坂775 <http://www.hamasaka-ni.com/>

浜坂温泉保養荘

☎(0796) 82-3645