

神戸リハビリテーション病院だより

令和3年 7月 30日 第5号発行

リハ部スタッフルームのレイアウト改善化（コロナ感染対策）

感染予防対策の強化として、この度、スタッフルームの改修を行いました。座席のレイアウトを大幅に変更するとともに、フリーアドレス(自由席)化を図るなど、ソーシャルディスタンスや密集の回避、接触抑制に取り組みました。(2021年6月発行臨時号でも一部紹介)

[レイアウト変更（一部エリア）画像]

①



②



- ・感染予防強化のために、両隣の座席間隔が広がった(画像①)
- ・外部からの防犯対策で窓ガラスをすりガラスにした。
- ・ブラインドを撤去し、換気を良くした。(画像②)

感染症に負けない体作りを～免疫力アップにも効果的な当院でのお食事をご紹介します～

【豚肉の味噌マヨ炒め（1人分あたり251kcal、塩分1.4g）】



材料(1人分)

・豚小間肉	60 g	}	【A】
・酒	1 g		
・塩	0.3g		
・玉ねぎ	50 g	}	【B】
・合わせ味噌	3 g		
・白味噌	2 g		
・マヨネーズ	8 g		
・サラダ油	1 g		

～栄養ワンポイント～

発酵食品である味噌は、おなかの中の善玉菌を増やし、腸内環境を整えることで免疫力がアップしウイルスなどの感染を予防する働きがあります。また豚肉にはたんぱく質が多く含まれており、体の組織を構成するのに重要な栄養素です。

- 作り方**
- ①豚肉は食べやすい大きさにカットし、調味料【A】と混ぜ合わせておく。
 - ②玉ねぎは食べやすい大きさにカットする。
 - ③調味料【B】を混ぜ合わせておく。
 - ④フライパンにサラダ油をひき、①を入れ炒める。
肉の色が変わったら一度お皿に取り出す。
 - ⑤②の玉ねぎを炒め、透明になったら④をフライパンに戻す。
 - ⑥⑤に【B】を入れ、全体に馴染んだら完成！



「さあ、元気になろう！すきま時間で簡単に取り組める運動・脳トレ」

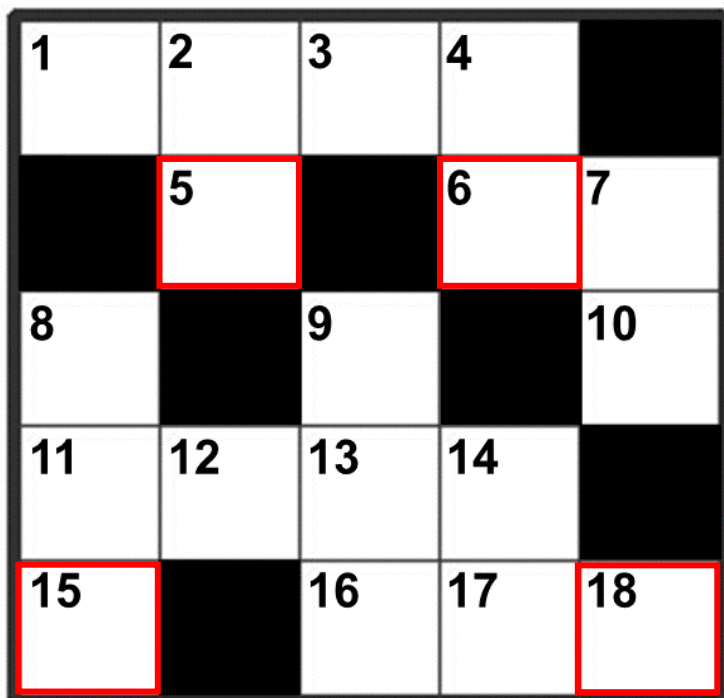
新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、患者さんやご家族をはじめ多くの方が外出制限等を余儀なくされ、運動不足やストレスなど、様々な悩みを抱えていると思います。そこで、皆様に少しでも元気になっていただくため、現在サンテレビに出演中の当院所属リハビリ専門職(かわいし君、かずおさん)が簡単に取り組める運動や脳トレを紹介します。

①運動・・・手足を使う動作や身体のバランスには、柔軟性(ストレッチ)がとても重要です。



病気や症状によっては、ストレッチが身体に悪影響を及ぼす事もあります。必ず実施前に主治医やリハビリ担当者に確認しましょう。

②脳トレクロスワード・・・脳は考えるだけでなく、運動するためにも重要です。



(ヨコ)

1. 当院は〇〇〇〇の村の中にある
6. 当院は神戸市〇〇区にある
11. 食事やリハビリ以外は、〇〇〇〇だなあ
16. 無事に退院して〇〇〇につく

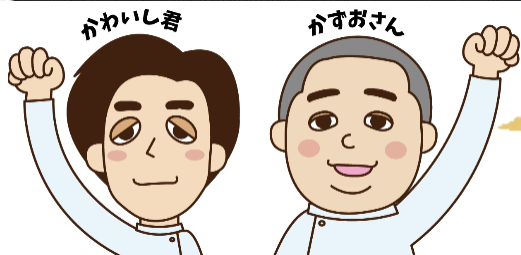
(タテ)

2. 梅雨はこれが多い
4. これが出ているときはマスクをしよう
7. 当院の院長の名前は、ホソ〇〇
8. 脳トレは、〇〇〇のトレーニングだ
9. 医者は〇〇〇を着ていることが多い
14. 転倒予防には、重要なアイテム



6	15	18	5
---	----	----	---

答えは、神戸リハビリテーション病院ホームページへ！



皆さん、楽しんでいただけましたか？
トレーニングは毎日続けることが重要です。
無理しないで、楽しくリハビリに励みましょう！