

Harmony

[ハーモニー]

ご自由にお持ち下さい

住み慣れた家で続けるリハビリ支援

訪問リハビリテーション

表紙：訪問リハビリのスタッフたち



訪問リハビリテーション

住み慣れた家で
続けるリハビリ支援

訪問リハビリテーションでは下記をスローガンに、地域に根差した安心な医療を提供できるよう努めています。

利用者さま・ご家族さま・ケアマネジャー・その他関わる
皆さまから”ファン”になってもらえる訪問リハビリチーム

訪問リハビリテーションとは

専門のリハビリスタッフがご自宅まで訪問します。運動機能を高めたり、在宅生活で行う必要な動作能力の練習を行って、安全に生活できるよう援助します。また、住宅設備に関することや福祉用具に関する事、ご家族様の介護負担を軽減するコツまでアドバイス・サポートを行います。

対象者(当事業所の一例)

- ✓ 要介護認定者(要介護1～5) 要支援認定者(要支援1～2)
- ✓ 退院後、日常生活に対して不安がある
- ✓ 筋力が低下して歩くことに不安がある
- ✓ 身体の動きが悪く、趣味活動など好きなことが行えない
- ✓ どんなリハビリを行えば良いかわからない
- ✓ 通所サービスに消極的
(通所リハビリ・デイサービスへ通っているが、生活環境に添ったリハビリもしたい)

ご利用方法につきまして、まずは担当の
ケアマネジャーや地域包括支援センター
へご連絡ください。



費用

介護被保険証が適用されます。その他、指定難病医療受給者証も適用されます。

その他

利用方法や料金表など詳細につきましては
伊奈病院ホームページ「在宅支援サービス」をご覧ください。

「在宅支援サービス」の
ページはこちら



訪問スタッフ

理学療法士・作業療法士が訪問しています。



訪問リハビリスタッフのお仕事紹介

1日の流れ



9:00



関節運動



トイレ動作練習

13:30



段差昇降練習



書類作業

16:30

17:30
業務終了

生活機能向上連携やその他の業務



院内スタッフとの
情報共有



デイサービスご利用者さまへ
リハビリプログラムの助言
(生活機能向上連携)



ご利用者さまとの
意見交換会議
(サービス担当者会議)



週末ミーティング



伊奈病院の訪問リハビリを利用しています。
いつまでも、いつまでも元気に過ごしたいですね!

利用者さまの生活上での問題に対し、ご自宅の環境で練習出来る
ことが訪問リハビリの強みだと思います。「ありがとう」や「できるよう
になったよ!」といった感謝・喜びの言葉が、より良いリハビリを行
いたいという私自身の原動力にもなっています。

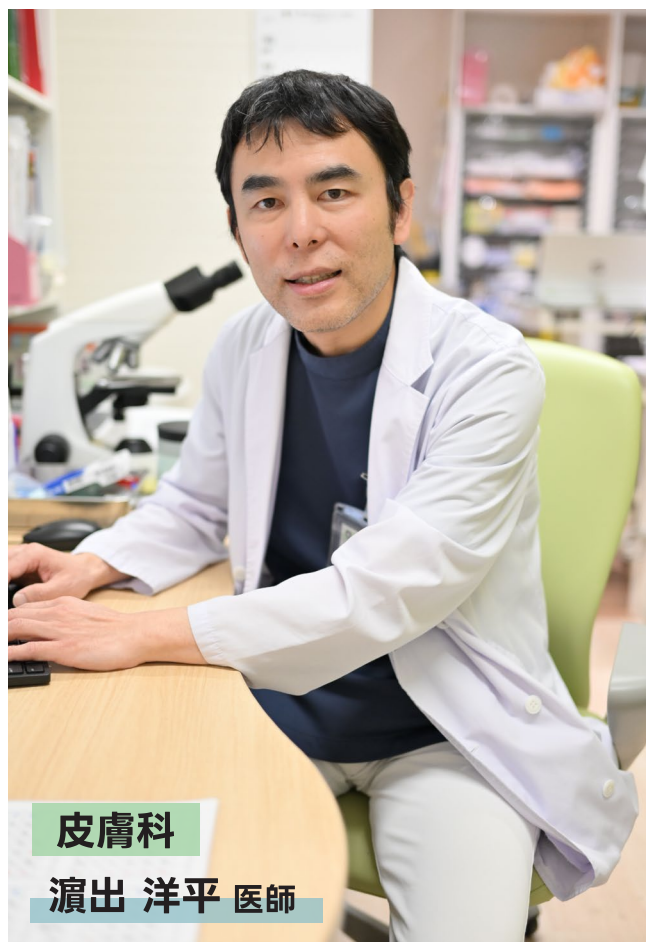


今回、ハーモニーで当事業所をご紹介でき、スタッフ一同とても嬉しく思います。
リハビリテーション技術科は50名を超えるセラピストが在籍していますが、その中の6名が
訪問リハビリを担当しています。少人数のチームですが、経験豊富なスタッフが多く、訪問
リハ・地域リハ・認知症に関する資格・その他様々な強みをもっています。その強みを実際
にご自宅でのリハビリで活かしていけるよう、チームで「リハビリの質の向上」を目標に掲
げ、頑張っていきます。
暑い日も寒い日も、元気に訪問リハビリに伺います!

リハビリテーション技術科/清水 知恵 係長

あせもの はなし

蒸し暑い日が続いているこの時期、皮膚トラブルの代表でもある「あせも」。あせもがどのようにしてできるのか、症状や対策について、皮膚科の演出医師に聞いてみました。



皮膚科

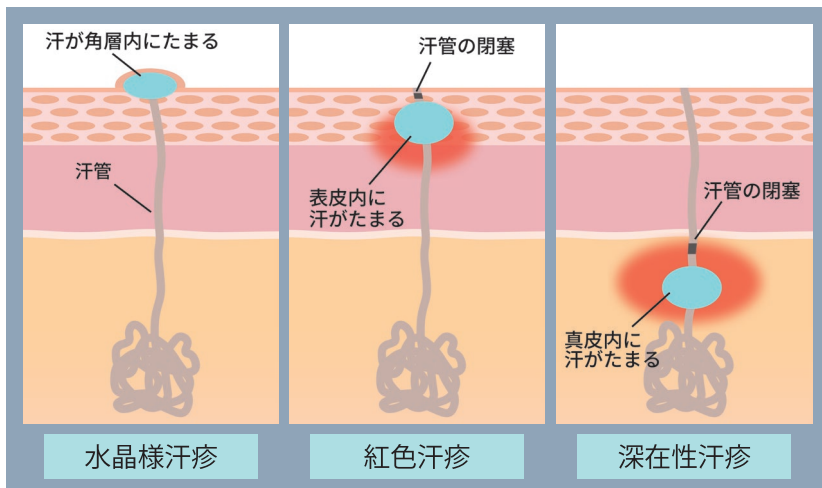
演出 洋平 医師

Q1 そもそも「あせも」とは何ですか？

あせもは汗の通り道である汗管が詰まり、汗が皮膚内にたまることで炎症を起こし、赤いブツブツや痒みを伴う皮膚のトラブルを指します。

Q2 あせもができるメカニズムについて教えてください

大量の汗をかいた際に、汗管に汗が詰まります。汗が詰まる深さによって「水晶様汗疹（すいしょうようかんしん）」「紅色汗疹（こうしよくかんしん）」「深在性汗疹（しんざいせいかんしん）」の3種類に大きく分けられます。一般的に痒みを伴ったあせもでよくみるタイプは紅色汗疹です。



Q3 あせもの初期症状について教えてください

初期症状としては、赤い小さな発疹が現れ、痒みやピリピリ感が出はじめます。

Q5 あせもができた時にやってはいけないことは何ですか？

掻きむしることはやめましょう。細菌感染しやすくなり、症状が悪化する場合があります。また、熱めのお風呂や石鹸の使いすぎは避けましょう。

Q7 具体的にはどのような方法が良いのでしょうか？

汗をかいたらそのまま放置せず、こまめに拭く、シャワーで洗い流すなどが有効です。また、吸湿性の良い綿素材の衣類を選ぶ、汗をかきすぎないようにエアコンや扇風機で室温を調整することも効果的です。

Q9 どの程度で病院に行った方が良いですか？

かゆみが強くて眠れない、皮膚がジクジク湿った感じがする、膿が出ている、赤みが広がっている、発熱を伴う場合などは皮膚科を受診してください。

Q4 どのような人があせもになりやすいのでしょうか？

子どもや高齢者、肥満気味の人、汗をかきやすい人、寝たきりの人などが特にあせもになりやすいです。

Q6 あせもの対処法について教えてください

汗をしっかりと拭き取り、皮膚を清潔に保つよう心掛けましょう。

Q8 どれくらいで症状はおさまりますか？

症状が軽度のあせもであれば、数日～1週間程度で自然に治ります。

POINT!

- ☒ 皮膚を清潔に保つ（しっかり汗を拭く・洗い流す）
- ☒ 通気性を良くする（吸湿性の良い衣類）
- ☒ 暑さ対策（エアコンや扇風機で室温調整）



新入職医師の紹介

整形外科



谷 勇輝
(たに ゆうき)

出身地

香川県

専門領域

外傷
変形性関節症

4月から入職しました谷勇輝です。骨折などの外傷や人工関節、骨切り術などの変形性関節症の治療を専門としています。膝の痛みや股関節の痛み、外傷に伴う骨折でお困りの方はいつでもご相談ください。これからよろしくお願いいたします。

整形外科



前田 祥宏
(まえだ よしひろ)

出身地

東京都

専門領域

脊椎

脊椎外科を専門とし、腰や首の痛み、手足のしびれに対する治療を行っています。安全で質の高い手術、丁寧な説明を心がけ信頼される医療を目指します。よろしくお願いいたします。

整形外科



黒須 健太
(くろす けんた)

出身地

埼玉県

専門領域

脊椎脊髄疾患

地元である埼玉に帰ってきました。自身の専門領域である脊椎分野はもちろんのこと、整形外科疾患の治療を通じて地域の皆さんに貢献できるように努力してまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

内科



天水 宏和
(あまみず ひろかず)

出身地

鹿児島県

専門領域

循環器一般

4月から伊奈病院に内科として就職しました。専門領域は循環器（心臓）です。2025年3月までは東北地方の各県の病院で研鑽を積んできました。まだまだ至らぬ点が多数あるかとは思いますが、よろしくお願いいたします。

健診科



小川 敦史
(おがわ あつし)

出身地

東京都

専門領域

予防医療

人間ドック、生活習慣病予防検診、健康診断などを担当させていただきます。伊奈地域の皆様の健康維持や病気の早期発見の助けになるべく、頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

健診科



鬼頭 健一
(きとう けんいち)

出身地

長野県

専門領域

糖尿病内分泌

4月より健診科に入職いたしました、鬼頭と申します。丁寧な説明を心がけ、地域の健康増進に努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

\ 夏本番! /

熱中症について正しく知ろう



梅雨明けとともに、いよいよ夏本番となりました。最近猛暑日も多く、熱中症で搬送される人が増えています。対策を万全にして夏を乗り切りましょう。

熱中症とは?

高温多湿な環境下で発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

熱中症の症状と重症度

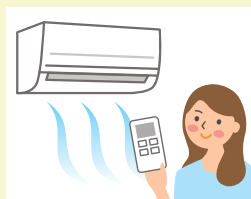
※日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン」より

分類	症状
I 度	めまい、立ちくらみ、生あくび、大量発汗、筋肉痛 こむら返り など
II 度	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感 など
III 度	意識障害、けいれん発作、肝・腎機能障害、 血液凝固異常 など
IV 度	深部体温が40℃以上で、意思疎通ができない



予防 と 対策

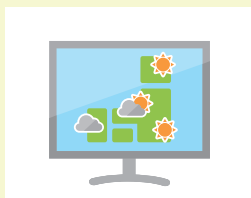
エアコンと
扇風機を利用する



直射日光を避けて
日陰を利用する



水分・塩分を
こまめに補給



気象情報や熱中症情報を
事前にチェックする



日傘や帽子を使う

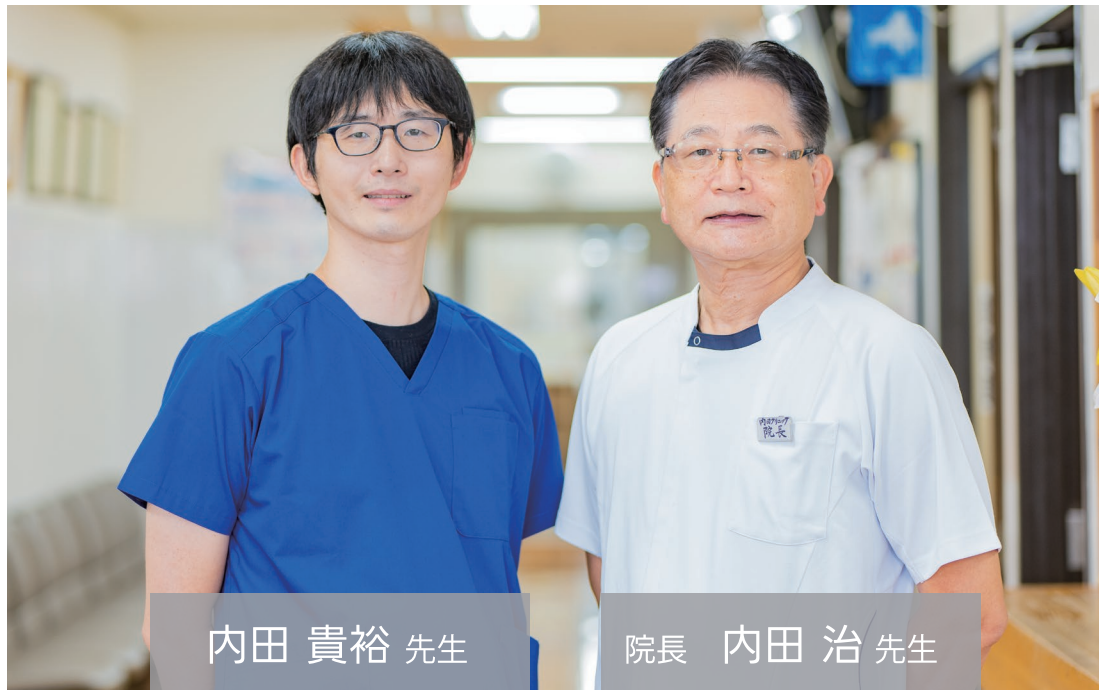
熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者

高齢者は加齢により暑さやのどの渇きを感じにくくなり、汗もかきにくくなります。そのため体温調節が難しく、水分補給も不十分になり、熱中症や脱水症状を起こしやすくなります。高齢者はのどが渇いていなくても、こまめに水分をとる習慣が大切です。起床後や入浴の前後など、生活の区切りで水分補給を心掛けましょう。

地域医療を支える

連携医療機関のご紹介

地域の皆さまの健康をサポートしている
連携医療機関をご紹介します。



内田 貴裕 先生

院長 内田 治 先生

内田クリニック

診療科目 外科・内科・整形外科・呼吸器内科・皮膚科・泌尿器科・肛門科



伊奈町内宿台に開業して 33 年目を迎えることになりました。

この間、かかりつけ医として外科、内科、整形外科、皮膚科、泌尿器科等の初期治療と慢性期の治療を担い、専門的な治療は伊奈病院や県立がんセンター、その他の近隣の病院、診療所との連携を行っています。また、地域包括ケアシステムの一環として訪問医療、介護福祉施設の嘱託医、訪問リハビリ等の仕事も行っています。

最近では、月曜、水曜、金曜日には呼吸器内科の専門医による気管支喘息 COPD、間質性肺炎等の呼吸器疾患、禁煙外来、睡眠時無呼吸症候群、在宅酸素療法、アレルギー疾患の免疫療法等も行っています。

日本は今、高齢人口の増加により様々な疾患も増えています。救急患者は増加し、病院はいつも混雑している状況です。重症化する前に自分の健康を守るためには早期診断・早期発見が大事です。健康寿命を守るためにはかかりつけ医を持ち、気軽な水先案内人として当クリニックを利用いただければ幸いです。病診連携の絆をより深めるよう努力したいと思います。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 11:30	○	○	○	—	○	○	○
14:00 ~ 17:30	○	○	○	—	○	○	—

〒362-0812

埼玉県北足立郡伊奈町内宿台 5-4

TEL 048-728-9296

※金・土曜日の受付時間は 11:00 まで

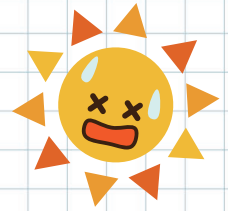
※木曜日、第 2・第 4 日曜日、祝日は休診

内田治先生はどんな人？

内田治先生とお会いした際、柔らかい話し方と穏やかな笑顔に、とても安心感を覚えました。診察中もその笑顔で、患者さま一人ひとりをまるで家族のように大切に、どんな些細な悩みも気軽に相談できる温かい雰囲気がありました。先生は、患者さんが抱える不安や悩みに真摯に向き合い、心からのサポートを提供しているのが伝わってきます。地域医療への深い思いが伝わり、心から人々に寄り添った医療を提供している、非常に信頼できる医師です。内田先生がいることで、伊奈町の多くの方々が安心して日々を過ごせていることを実感しました。



夏バテ を乗り切る！ 食事のポイント



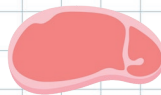
そもそも夏バテとは？

夏の高温多湿な環境や室内外の寒暖差により、自律神経が乱れることによって引き起こされる体調不良の総称です。自律神経が乱れると胃腸の動きが低下し食欲が落ちやすくなります。

夏バテを乗り切るための食事のポイント

主食 + 主菜 + 副菜を基本に、特に疲労回復に役に立つビタミンB1を意識して取り入れてみましょう。ビタミンB1は、体のエネルギー源となる糖質の代謝を助けてくれる役割があり、疲労回復には欠かせません。また、カレー粉などの香辛料やレモンなどの柑橘系は食欲増進効果が期待できます。

ビタミンB1を多く含む食品



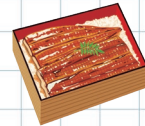
豚肉



玄米



大豆



うなぎ

夏バテに負けないオススメのレシピ／

当院で実際に提供している入院食の中から、夏バテを乗り切るレシピをご紹介します！



キーマカレー



エネルギー(1人前)

594kcal

たんぱく質

25g

脂質

22g

炭水化物

113g

塩分

0.5g

材料(2人分)

ごはん	360g
合いびき肉	140g
玉ねぎ	1個
おろしニンニク	2g
おろしショウガ	2g
サラダ油	4g
カレー粉	3g
クミンパウダー	2g
ガラムマサラ	1g
ダイストマト缶	70g
無糖ヨーグルト	45g
有塩バター	2g
チキンコンソメ	1g
温泉卵(お好みで)	2個

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにしておく。
- 2 油をいれた鍋を弱火にかけ、にんにくとしょうがを炒める。香りが出たら玉ねぎをきつね色になるまで中火で炒める。
- 3 ひき肉を加え、ほぐしながら炒める。
- 4 スパイスを加え、全体に良く馴染ませる。
- 5 混ぜたらトマト缶・バター・ヨーグルト・コンソメを加え、水分が無くなるまで煮る。
- 6 ごはんを盛り付けたお皿に5をかけ、お好みで温泉卵をのせる。

