



カロリー 850kcal | たんぱく質 37.0g | 脂質 9.5g | 炭水化物 160.0g | 食物繊維 5.8g | 食塩 1.7g

9/20の『世界パエリアデー』につくる 魚介ときのこのパエリア

パエリアは魚介類・肉・野菜など様々な具材をお米と一緒に炊き上げたスペインの伝統料理です。

様々な食材が入ることで味に幅が出るだけでなく、栄養のバランスも良くなります。高たんぱく質でありながら、低脂肪のエビやホタテ、きのこや野菜から、ビタミンやミネラル・食物繊維を摂れるスペシャルレシピです。

9月20日は、パエリアを世界中に広める事を目的にした『世界パエリアデー』と定められています。

今回のレシピは、当院の職員が考案してくれたレシピを参考に、秋の味覚であるキノコを2種類使って作りました。フライパン1つで作る事ができますので、好きな具材を入れてパエリアをご家庭で作ってみてはいかがでしょうか？

作り方

- ① Aを合わせて、サフランの色が溶け出るまで20分程度置いておく。
- ② 米は洗って、水気をしっかり切っておく。
- ③ 玉ねぎとニンニクはみじん切り、ミニトマトはヘタを除く。
- ④ 他の具材は食べやすい大きさにカットする。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎとニンニクを入れて炒める。
- ⑥ ニンニクがきつね色になったら海老、ホタテ、パプリカ、しめじ、マッシュルームを加えて炒める。
- ⑦ ある程度火が通ったら、具材はいったんお皿に取り出す。
- ⑧ ⑦のフライパンにお米を入れてお米が少し透明になるまで5分程度炒める。
- ⑨ ①のスープを加え、お皿に取り出した具材も加えて蓋をして弱火で15分。
- ⑩ 火を止めてミニトマトを加え、15分蒸らす。
- ⑪ 塩こしょうで味を整えます。
- ⑫ くし切りにカットしたレモンを盛り付けて完成。

材料 (2人分)

- | | | | |
|---------|--------|---------|-------|
| 米 | 2合 | 湯 | 350cc |
| ホタテ | 3個 | 白ワイン | 50cc |
| 海老(殻付き) | 8尾 | チキンコンソメ | 1個 |
| しめじ | 1/2パック | サフラン | 1つかみ |
| マッシュルーム | 3個 | A | |
| 玉ねぎ | 1/2個 | | |
| パプリカ(黄) | 1個 | | |
| ミニトマト | 6個 | | |
| ニンニク | 1片 | | |
| オリーブオイル | 大さじ1 | | |
| レモン | 1/2個 | | |
| 塩こしょう | 少々 | | |

スタッフ募集

看護師・介護士・セラピスト・事務など

随時募集



おススメポイント

充実の子育て支援

託児所を完備しております。0歳～3歳のお子様を対象に、平日日中の時間帯で預かりすることが可能です。平日のほかに、第1・3土曜日も開園しており、子育て世代の強い味方となっております。他にも、育児時短制度や、ベビーシッター費用半額負担制度などの制度がございます。

多様な雇用形態

当院では、職員のライフステージに合わせて柔軟に対応できるよう、正職員からパートまで多様な雇用形態を取り揃えております。夜勤のある職種の場合は、通常の日勤+夜勤の勤務の他に、日勤のみ、夜勤のみのような働き方も可能です。

お問い合わせ先

「そうせいの求人情報を見ました」とお伝えください。

TEL:0537-23-7111
担当:寺島(テラシマ)

お問い合わせいただく際は、下記の情報をお知らせください。
①氏名
②希望職種
③勤務希望(勤務時間、お休み希望等)
④希望入職時期

回復期リハビリテーション病棟 診療実績 (令和6年7月)		
新規入院患者に対する重症度割合	54.8%	
重症患者でFIM16点以上改善している割合	56.4%	
在宅帰率	83.0%	
アウトカム評価(実績指数)	47.2	
患者1人あたりの提供単位	6.6	
患者構成	脳血管疾患	41.5%
	運動器	35.5%
	廃用症候群	23%

そうせい

SOSEI

No.24

医療法人社団 綾和会 掛川東病院 桔梗の丘 広報誌



contents

特集

- リハビリツール mediVR カグラ 導入しました
- みんなの美尻フェスタin掛川開催!
- 納涼祭レポート・希望の丘「マルシェ」Vol.2開催直前告知

医療法人社団 綾和会
掛川東病院 TEL:0537-23-7111 FAX:0537-23-7116
〒436-0030 静岡県掛川市杉谷南1丁目1-1

入院・入所のお問合せは 0537-62-1130 ベッドコントロールセンター直通

掛川東病院

検索

掛川東病院 在宅診療

検索

<https://kakegawa-higashi.com/>

<https://kakegawahealth.com/>

広報誌に関するお問合せ:0537-23-7111(代) 広報担当:鈴木翔

リハビリテーションツール



mediVR「カグラ」導入しました

測定機能付き自力運動訓練装置 mediVR「カグラ」とは

mediVRカグラは、仮想空間上の狙った位置に手を伸ばす動作(リーチング)を繰り返すことで、姿勢バランスや二重課題型の認知処理機能を鍛えるリハビリテーションをサポートするための医療機器です。座った状態で頭にゴーグルをつけ、仮想空間内の的などに手を伸ばす動作を繰り返すことで、ゲーム感覚で身体機能・認知機能を鍛えることができます。

ゲームの種類は認知負荷にあわせて5種類あり、距離、高さ、角度など7つのパラメーターを調整して、視覚、聴覚、触覚を刺激するよう設計されています。管理画面には運動や認知機能の評価指数が記録され、セラピストや理学療法士はそれらのデータや分析ツールを使って適切なリハビリを行うことができます。

VRリハビリテーション医療機器 導入のメリット

治療の効果向上 : VRでリアルな仮想環境を提供することで治療効果を向上させます。運動制御やバランスの改善、日常生活での課題に対するトレーニングや認知機能の向上も期待できます。

モチベーションの向上 : 没入感のあるVR体験は患者のモチベーションを高め、楽しみながらリハビリに取り組むことを可能にします。これにより、リハビリテーションの継続性が向上します。

幅広い状態のリハビリに活用できる : 体性認知協調療法(SCCT)によって、歩行機能、運動失調症状、痙縮、上肢機能、認知機能障害(高次脳機能障害や注意障害)など、基礎疾患を問わず幅広い状態のリハビリに活用できます。

リハビリテーションの個別化 : 個別の患者ニーズに合わせてプログラムをカスタマイズ可能です。患者の能力や進捗に応じた調整ができ、より効果的なリハビリテーションが提供されます。

リハビリに集中できる : 視覚が遮断されるため、リハビリに集中できることがVRリハビリの大きなメリットです。



実際のゲーム画面

VRゴーグル装着



本体機器セット

実際の使用風景

応用可能疾患

主な適応疾患には、脳卒中後の運動機能障害、脊髄損傷、パーキンソン病などの神経疾患、整形外科疾患による運動機能低下が含まれます。また、高次脳機能障害や認知症の方にも適応があります。患者さんがゲーム感覚で楽しみながら効果的にリハビリを行い、モチベーション維持にも役立ちます。

【VRリハビリ(体性認知協調療法)の応用可能疾患】



疾患名と症候を当列表記している。赤字は特に応用が進んでいる疾患・症候領域を示す

みんなの美尻フェスタin掛川開催

カリスマ美尻トレーナー岡部 友さんと!

男性も 女性も みんなの美尻フェスタ in 掛川

参加費 500円 (男女ペア参加ならお二人とも無料!)

体調改善のキーワードは“お尻”

「美尻? 私には関係ないよと思われる方、多いかもしれません。実はお尻の改善は健康や元気の改善につながる可能性があります。大尻筋を鍛えて10年、20年後も元気でいられる理想の身体づくりを目指しましょう。」

開催日 2024年10月19日(土)

会場 東遠カルチャーパーク総合体育館「さんりーな」

プログラム

- 初級コース 10:30~12:30 トークセッション(30分) 岡部 友さん × 掛川東病院 宮地 絳樹 院長 / フィットネス(30分) トレーニング初心者でも楽しく、しっかり体験できるコースです。
- 中級コース 14:30~16:30 フィットネス(70分) 運動量が多く、運動継続と体力向上につながるコースです。

持ち物

- *エクササイズゴムバンド(幅5cm、内長60cm程度のもの)
- *屋内シューズ *ヨガマット (会場にございます)

申込み方法

こちらから申込みください!

申込締切日 9月24日(火)

主催 医療法人社団 緩和会 掛川東病院、中部電力株式会社

美尻トレーナー「岡部 友」さん来場!

今年5月と同様に当院と中部電力様協力のもと「美尻イベント」を開催いたします。ただお尻を美しくするのではなく、自分の体と向き合い、本来の機能を取り戻すきっかけにしてくれたら嬉しいです。そして筋力を維持していつでも健康でいられるからだを手に入れましょう!

イベント概要

主催：掛川東病院・中部電力

開催日：2024年10月19日(土)

時間：午前10:30~12:30 午後14:30~16:30

場所：さんりーな

住所：静岡県掛川市大池2250番地

内容

- トークセッション(岡部友さん×宮地絳樹院長)
- 美容・健康の視点から幅広くセッションします。
- 岡部友さんによるフィットネストレーニング
- 美尻(筋力のある状態)を目指してフレイル予防に取り組みます。



申込はこちらから
9月24日(火)締め切り

納涼祭



患者さんに夏の楽しさをお届けするため、納涼祭を開催いたしました。行事委員会が中心となり、各科医で感染対策を講じながら、わたがし、かき氷などを提供。患者さんとスタッフとの心温まる交流が広がり、笑顔がふれるひと時になりました。



希望の丘マルシエ vol.2開催
2024年9月29日(日) 10:00~14:00
雨天決行・荒天中止



特設サイト



インスタグラム



LINE