

通所リハビリテーションのご紹介

笠幡病院通所リハビリテーションセンターは、病院1階のスペースで運営しています。住み慣れたご自宅での生活を続けながら介護保険を利用して、通いのリハビリを受けられる施設です。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などの専門の資格を有したスタッフが利用者様に安心して在宅生活を送っていただけるように、個別でのリハビリや作業活動、在宅での生活リハビリ指導を実施しています。また、1日の利用人数が少ないため利用者個々の把握

がしやすく、きめ細やかなサービスをご提供できるよう心がけております。

<笠幡病院通所リハビリの特徴>

- 月～金曜日(土日祝祭日休み)
- 定員15名/日
- 短時間でのリハビリ
(利用時間1～2時間)



ご利用者様の自宅までの送迎も行っています。見学や利用相談は随時受け付けておりますので、ご担当のケアマネジャーを通して通所リハビリ宛てにお問い合わせください。

お薬手帳の正しい使い方



皆さん、お薬手帳はお持ちですか？お薬手帳は医師や薬剤師に見せることで飲み合わせの悪いお薬や同じ作用のお薬が処方されることを防止できます。また、地震などの災害時にも有効活用されています。お薬手帳を病院ごとに分けたり、お薬の名前が書かれたシールをもらうだけになっている患者さんを

しばしば見かけますがこれはあまり良い使い方とは言えません。お薬手帳は必ず**1冊**を医療機関や薬局に持っていきましょう。そして必ず**医師や薬剤師**に見せてください。

お薬手帳を正しく使うことで安心・安全にお薬を飲むことにつながります。まだお持ちでない方は、笠幡病院の薬剤科でお薬手帳をお渡ししていますので是非ご活用ください。

～良い使い方～



- ・お薬手帳を1冊だけ使っている。
- ・必ず窓口でお薬手帳を渡して、今飲んでる薬を医師や薬剤師に見てもらっている。
- ・過去にお薬であった副作用やアレルギーを記載している。

～悪い使い方～



- ・お薬手帳を病院ごとに分けている。
- ・お薬手帳は処方内容のシールだけもらい、自分だけが分かるようにしている。
- ・過去にお薬で副作用やアレルギーがあっても記載していない。

パリッと美味しい♪餃子の皮で簡単ピザ

冷蔵庫に余りがちな食材「餃子の皮」を使ったピザをご紹介します。作り方はとても簡単。餃子の皮にお好みの具材をのせてフライパンに並べ、蓋をして皮のふちがカリッとするまで蒸し焼きにすると、あっという間にパリパリとした軽い食感のピザが完成です！ホットプレートで一度にたくさん作っても楽しいですし、オーブントースターですと表面に焼き色が付くので香ばしく仕上がります。お好きな方法でお試してください。

缶詰やお惣菜など加熱済みの食材を使うとより手軽ですので、お子さまと一緒に作るのも良いですね。朝ご飯やおやつ、お酒のおつまみにもおすすめです。いろいろな食材を取り入れることで栄養バランスも◎。お気に入りの組み合わせを探してみてください。



冬の寒い時期の運動のコツ

寒いこの時期は、体が動きにくくなったり、運動が億劫になりやすかったりすると思います。そこで、冬の運動の効果や注意点についてお話しします。

基礎代謝は夏に比べて冬の方が高くなります。そのため、冬に筋力トレーニングなど、エネルギー消費量の高い身体活動や運動を行うことで基礎代謝を高めることができ、エネルギーを消費しやすい体を作ることができます。



運動の注意点ですが、寒い時期は体から熱が逃げないように血管が収縮し血圧が上がりやすくなっているため、心臓への負担が大きくなっています。また、筋肉も収縮して硬くなりやすいため、筋肉や靭帯、腱などの損傷も起こりやすくなっています。寒いこの時期は暖かい屋内で運動をすると安心です。外出は朝や夜の冷え込む時間帯をなるべく避け、運動前にはストレッチなどの準備体操をしっかりと行い、体を温めてから行いましょう。

医療法人社団哺育会 笠幡病院

所在地：〒350-1175 埼玉県川越市笠幡 4955 番地 1

TEL.049-232-1231

院長：福留 健之

