



# すずらんだより

ホームページ <http://www.suzuran-hosp.or.jp>

E-mail [info@suzuran-hosp.or.jp](mailto:info@suzuran-hosp.or.jp)

## 『訪問リハビリテーションすずらん』

### 人事異動をしました！



作業療法士の橋本千春（はしもと ちはる）が訪問リハビリテーションに異動となりました。院内リハビリテーションで4年間ほど働いていましたが、令和2年5月から訪問リハビリテーションに異動となりました。

これからは理学療法士3名、作業療法士1名、言語聴覚士1名の5名体制で訪問リハビリテーションを運営して参りますので、どうぞよろしく願いたします。

コロナ予防だけでなく、これから暑くなりますので熱中症に気を付けましょう。

手洗いとマスク、水分補給と適度な換気を行いましょう。

また、運動不足にならないように適度な運動を心がけましょう。

#### 自宅で出来る体操の紹介 <もも上げ運動>

もも上げ運動は足の付け根と腹筋を鍛えることのできる運動です。

10回1セットで1日1～3セット行いましょう。

TVを見ながら等でも出来る簡単な運動です。

足の付け根の筋肉を鍛えておくことで、

歩くときに大きく足を出せるようになり、

歩くスピードが速くなったり、つまづきにくくなる為、転倒予防につながります。

立って行う場合はふらつかないようにテーブルや椅子の背などに掴まって行いましょう。



# 災害用の備蓄食料を提供しました



これまで賞味期限が近づいた災害用の備蓄食料は、食品ロスが発生しないよう職員へ配布を行い、防災意識を高めることに取り組んでいました。今回は、地域の医療機関として社会のお役に立てる活用方法はないか検討した結果、生活困窮者自立支援を行っている「登別市社会福祉協議会」へご提供させていただきました。「登別市社会福祉協議会」では生活困窮家庭など、食の面で支援が必要な方々へ「応急生活支援事業」として食料を届けてくれています。もしお困りの事があればご相談してみてください。

今後も当院では、このような取り組みを進めていきたいと考えています。

## 災害用の備蓄食料を用意していますか？ どのような物を用意していますか？

自宅での避難生活を想定して、最低3日分、できれば1週間分の備蓄が必要と言われています。災害が発生した当日1日分の備えとして、調理せず食べられる食料を確保することが重要です。

＜ 当院で保管している災害用備蓄食品 ＞

### レスキューフーズ 1日セット ライト

- ・栗五目ごはん
- ・とりそばろ
- ・ビーフカレー
- ・味噌汁
- ・ごはん
- ・おかゆ

外袋・発熱剤・発熱溶液・れんげ・紙ナプキン



医療法人

## 登別すずらん病院

〒059-0027 登別市青葉町 34 番地9

電話番号 0143 (85) 1000 (代表)

診療科目：内科・消化器内科・リハビリテーション科

診療時間：平日 午前 9:00～12:00 午後 13:00～16:30

