



センターだより

2026 年
9月号

質の高い医療・リハビリテーションを実践し、
地域社会の保健医療福祉に貢献します。

令和8年度

第1回感染予防対策研修会

当院には、さまざまな病気を抱えた患者様が通院、あるいは入院されています。患者様は健康な方に比べ、免疫力が低く、感染症の発症が重症化を招く恐れもあります。

そのため当院では、流行の有無にかかわらず日常的な感染対策を不可欠と捉え、年2回、全職員を対象とした研修会を開催しております。職員一人ひとりが感染対策の知識を高め、それぞれの現場で「正しい対策」を実践することで、病院全体の安全確保に努めております。

今回の研修では事例検討をベースに、多職種の目線から多様な意見を出し合うグループワークをメインに行いました。普段は接点の少ない職種間でも活発な意見交換が行われ、お互いの視点への理解を深める大変有意義な研修となりました。

当院の感染対策として、皆様にはご来院・ご面会時の手指消毒（院内・病室への入室時）や正しいマスクの着用、面会時間・人数の制限をお願いしております。

患者様の「大切な命」を守るため、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。



高校生一日看護体験が 開催されました！

青森県看護協会主催で実際の看護体験を通して、看護の心を理解していただくとともに、看護職を志す動機づけの一助とすることを趣旨に7月31日当センターへ11名の高校生が参加しました。当日はユニフォームを着用し、オリエンテーションを受け、病棟・リハビリ室等の見学や、血圧測定・検脈・聴診器での呼吸音聴取、BLSに則った一次救命処置の演習、ACT FASTについて研修をしました。意見交換会では「看護師のやりがいや、リアリティショックについて」等の質問があり、仕事のことを真剣に考えていると実感しました。これからの社会、医療を担う高校生がとても頼もしく、医療職になる夢を今後も応援してまいります。

（担当：脳卒中リハビリテーション看護認定看護師、回復期リハビリテーション認定看護師、看護部）



増粘剤入りお茶の試飲



呼吸音聴取



BLSに則った一次救命処置



たんぱく質の摂り方

近年、健康志向やダイエット、筋トレブームを背景に、高たんぱく質食品やプロテインが注目されています。

リハビリテーションに於いても、たんぱく質は筋肉の維持・回復に不可欠です。たんぱく質を摂取すると体内でアミノ酸に分解され、筋肉の合成を促進します。十分なたんぱく質を摂取する事で、筋肉量の減少を防ぎ、リハビリの効果を高める事ができます。また、高齢者のフレイル予防にも良質なたんぱく質の摂取が必要です。

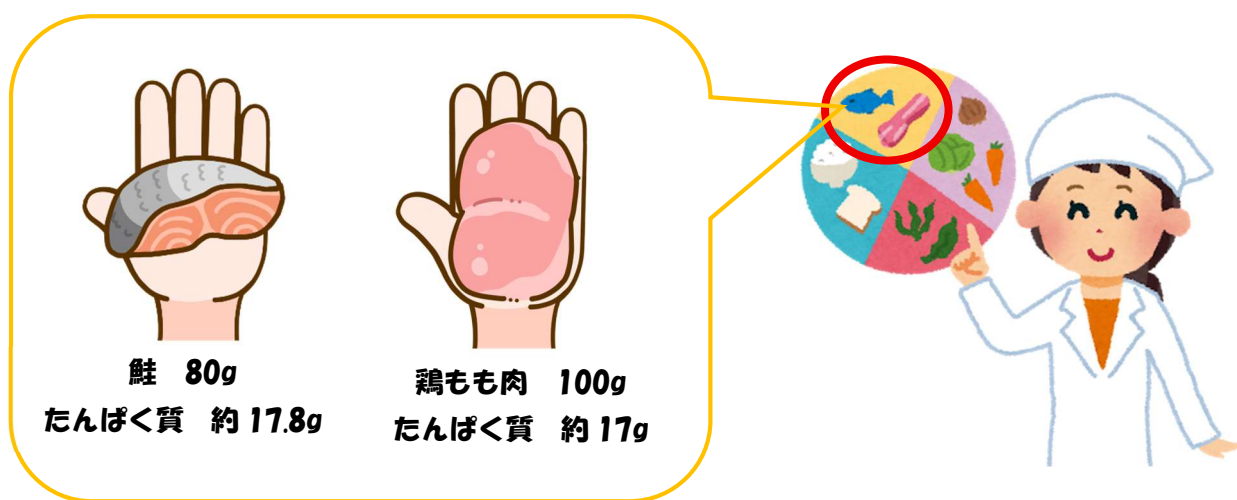
当院でもリハビリでの負荷量を考慮し、患者様に提供している食事のたんぱく質量を多めに設定しています。

一方で、たんぱく質を重要視するあまり、過剰摂取も懸念されます。たんぱく質を摂り過ぎると、腎臓や肝臓に負担がかかります。また、肉や魚を沢山食べる事でコレステロールの過剰摂取にも繋がり、動脈硬化や心疾患のリスクも高めてしまいます。日本では慢性腎臓病の患者も年々増加している為、注意が必要です。

では、実際どの位の量のたんぱく質を摂ればいいのでしょうか。「日本人の食事摂取基準（2025年版）」では、65歳以上の男性で1日60g、女性で1日50gを目安とする事が示されており、1食あたり20g前後の摂取が効率的です。

具体的には、手の平サイズの肉や魚を食べると約20gのたんぱく質を摂る事が出来る他、卵1個や豆腐100g、牛乳コップ1杯には約6~7g含まれています。

たんぱく質は不足や過剰摂取を避け、適正量を摂取し、他の栄養素とバランスを保つ事が大切です。



一般財団法人 黎明郷

弘前脳卒中・リハビリテーションセンター

〒036-8104 青森県弘前市扇町1丁目2番地1

☎0172-28-8220

HP <https://reimeikyou.jp/hsc/>

関連施設・関連事業

- ・介護老人保健施設つがる
- ・居宅介護支援事業所
- ・訪問リハビリテーション事業所
- ・青森県高次脳機能障がい者支援センター