



## 【リハビリリンクとは...】

「リハビリテーション」と「リンク(繋がり)」を合わせたオリジナルの造語です。2018年に創刊し、今年より発刊を再開することとなりました。春日部厚生病院リハビリテーション部と地域の皆様との更なるリンクを目指し、皆様に有益な情報をお届けできるように取り組んで参ります。「リハビリリンク」をこれからもよろしくお願ひ致します。

春日部厚生病院リハビリテーション部では入院・外来・訪問でのリハビリテーションの提供と共に、埼玉県・春日部市ならびに地域の介護施設や地域包括支援センターと連携し皆様の健康増進や介護予防等、様々な活動に関わらせて頂いております。

地域の皆様の健康に寄り添いいつまでもお元気に、そしてご意向や思いを大切にさせて頂けるようお力添えをしていきます。

皆様が笑顔になれるようスタッフ一同、精一杯取り組んでまいります。今後ともどうぞよろしくお願ひ致します。

リハビリテーション部 科長 理学療法士 城 真介



### 年末年始、食べ過ぎてしまった方へ おすすめ【長いも】のレシピ紹介

“長いも”の栄養

カリウム

腎臓の老廃物を排出する作用があり、塩分の排出を促す

アミラーゼ

消化吸収力を強化し胃腸の調子を整える

ムチン

胃壁を保護する

【長いものわさび漬(2人分)】1人分65kcal

長いも 150g A 練りわさび 小さじ1 酢 大さじ1/2 砂糖 ひとつまみ 塩少々

- ①長いもは皮をむき、ポリ袋に入れて、粗く砕く
- ②Aを①に加えて袋ごと良くもみ、30分ほど味をなじませる。  
※たたくことで粘りと歯ごたえの両方味わえます。  
※お好みでわさびをゆかりに変えても良いです。



# 2023年度を漢字一文字で表してみました！！

年末恒例の「今年の世相を表す漢字一文字」…  
新年度を迎え「昨年度の私の漢字一文字」  
をスタッフで考え、振り返ってみました☆



和

作業療法士  
宇賀神陽菜

昨年は新社会人になり、環境が大きく変わった  
中で多くの人と協力し合う事の大切さを感じまし  
た。また休日は穏やかに過ごせたので、この漢字  
に決めました！来年度もかンばります！

2023年は入籍し、結婚式を挙げ...さらに嬉しい  
ことに我が家に新しい家族も授かりました！  
そんな愛で溢れた2023年でした！

理学療法士  
齋藤颯太



愛



心

理学療法士  
杉山昇平

当院では、心大血管Ⅰの施設基準を取得し、心  
不全や心臓の手術後のリハビリを行っています。  
これからの時代に増えていくとされる心臓疾患の  
方のお役に立てればと思います。

リハビリに関わる全ての方に『心』をこめて、  
向き合っていきたいと思います。

ベテラン理学療法士 おすすめ  
転倒予防体操

寄りかかる

おじぎ

立ち上がる

8秒数えながら立ち上がる

8秒数えながら座る

理学療法士  
秋山博紀



Instagram

はじめました!!



@KOHSEI\_REHABILITATION



医療法人光仁会