

# ちよっこしい話

木島病院報

Vol. 45

平成18年6月発行  
発行:木島病院編集委員会



## contents

“元気になる”通所リハビリを目指して!!

リハビリ体操

パーバキュー

職員紹介

「地域交流会」  
のお知らせ



## “元気になる”通所リハビリを目指して!!

早いもので、きじま在宅介護センター通所リハビリテーション(以下、きじま通所リハと略します。)をオープンして1年が経過しました。利用者と共に作る通所リハを目指して、この1年間、過ごしてきました。

利用者がきじま通所リハに到着すると、まず、看護師が血圧測定や検温等して、その日の健康状態を確認します。病院併設の通所リハの強みを生かし、医師の指導のもと、リハビリが行われます。目玉は、理学療法士のもとで行われる機器を使った筋力向上トレーニングです。どうしても加齢と共に筋力は落ちていきます。筋力が落ちていくと、動くのが面倒になります。その結果、「あまり体を動かさない」生活になってしまいます。体を動かさないと、また筋力が落ちる、という悪循環に陥ります。この悪循環を解消するには、まず自宅から出る、外出をする、ということが大切です。そして外出して無理のない運動をすることが大切です。きじま通所リハでは、利用者が自宅から出て、動きのある楽しい生活を送るお手伝いをさせてもらっています。

昼食時は、利用者が味噌汁を作り配膳もしています。なかなか家では食事を作る機会がなかった利用者は、往年の主婦の感覚を取り戻し笑顔一杯になります。

日中、自宅では1人で過ごす時間が長くなる方が多く、きじま通所リハで利用者同士が楽しくお話しして過ごす時間をもつことで、認知症の予防・進行を緩やかにしています。地域のボランティアの三味線演奏、マジックショー等を見て、絵手紙教室に参加して、利用者の楽しみになっています。

美味しいものを美味しく食べるのは、とても楽しみなことです。昼食前に口腔体操を行っており、唾液が出るのを促したり食べ物を飲み込む力を促進したりしています。歯科衛生士による口腔衛生相談や管理栄養士による栄養のアドバイスも行っています。

体も心も“元気になる”通所リハを目指しています。

介護支援専門員・社会福祉士 成田 晴彦



## リハビリ体操

段々と暑い日が続くようになり、半袖や、タンクトップなどを着る機会が多くなりますね。そこで気になるのが、《たるんだ二の腕》。夏に向けて引き締めましょう!

### ステップ

#### 壁押し運動その1

壁に向かい【前へ俯え】をして、指先が軽く触れる位置に立ちます。目線の高さで拳をつくり、壁に軽くよしかかります。ゆっくりと肘を曲げて前腕で壁にもたれます。拳で壁を押しながら、元の位置に戻ります。これを左右交互に10回ずつ行います。(写真 ~ )



### ステップ

#### 壁押し運動その2

肘を90°に曲げて両脇を締め、壁と体が平行になる様に意識し踵が浮かないように、5秒間壁を押しします。これを5セット行います。(写真 )

押すときに前傾したり、反らないように注意してください。(写真 ・ )



### ステップ

#### 腕立て伏せ

ステップ2と同じように肘を曲げた状態からスタートします。1秒で体を押し上げ、4秒かけてスタート位置に戻します。体を上げたときに頭から爪先までがまっすぐになる様に心がけて下さい。これを10回行います。(写真 ・ )

体が反ったり、お尻を突き出さないようにして下さい。(写真 ・ )



すっきり二の腕を目指して頑張りましょう。  
本文中の回数は目安なので、無理はしないで出来る範囲でおこなしましょう。

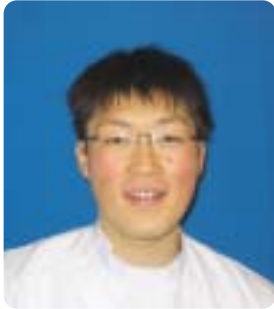
柔道整復師 畑中 陽介

## バーベキュー

柔道整復師 中村 拓也

5月21日 快晴  
この日にBBQ 海 は松任海浜公園にて行われました。当日は朝より気温が高く、湿気も無くまさにBBQを行うには最高の日でした。BBQ会場は徳光PA(パーキングエリア)の北に位置し、公園の周囲は防風林にて囲まれていた為、海風も気にすることなく行うことが出来、防風林を海側へひと足抜けると眼前には砂浜&日本海が水平線上に広がり、浜辺に立ってみると5月の梅雨前とは思えない暑さでした。その中でBBQはなかなか火が熾らないという始まりでしたが、青空の下でうまい肉を食べお酒で盛り上がり浜辺・芝生で遊んだり楽しい時間を過ごすことが出来ました。今回幹事を務めさせていただいたのでこのような天気にも恵まれ、会が無事に終わり本当によかったです。





皆さん、こんにちは柔道整復師の百井和浩です。  
木島病院に入社し早や一年以上たちました。  
入社したばかりのころは仕事に余裕がなく忙しいばかりの毎日でしたが最近では仕事にもなれ、患者さんにも僕の赤いほつぺたをトレードマークとして覚えていただき忙しいながらも仕事を楽しむ余裕ができました。  
しかし、まだまだ未熟者ですので常に初心・元気・笑顔を忘れず頑張っていこうと思います。  
これからもよろしくお願いします。

今回はヘルパーの山本智佳さんです。

## 『地域交流会』のお知らせ

5月27日(土曜日)午後2時より、第2回地域交流会を開催いたしました。  
「運動器リハビリテーションについての講演・体力測定・トレーニングマシン体験・げんき体操」という内容で行いました。  
講演では院長先生をはじめ、多くの職員が参加し、笑いを含めた楽しい交流会となりました。今回は42名と、前回同様多くの方に参加していただきました。  
第3回は7月末に予定しておりますので、お気軽に足を運んで下さい。

地域交流委員会 中西 稔



## 編集後記

季節の移り変わりは早いもので、もうすぐ夏がやってきますね。日本の四季のすばらしさに感動しつつ、寒いな～・暑いな～と言いつつも、日々の体調管理を怠らないようにしたいものです。  
季節ごとの旬のものを“たくさん”食べて元気な毎日を過ごしましょう。

木島病院

TEL(076)237-9200

FAX(076)237-9202

きじま在宅介護センター

TEL(076)237-7111

FAX(076)237-1199

健康増進施設

スポーツリハビリ きじま

TEL(076)237-9200

FAX(076)237-9202