



済生会今治第二病院
済生会今治老人保健施設 希望の園

ご自由に
お持ちください

TAKE FREE

あゆみ



秋号

令和元年11月発行
VOL.24



当院職員撮影

今回の内容

- トピックス 2 イベントだより 5
 リハビリ通信 3 希望の園に動物園がやってきた!
 ふくらはぎは第2の心臓! (希望の園)
 ~下腿三頭筋を鍛えよう~ 運動会(第二病院)
- インフォメーション 4 クロスワードパズル 6
 訪問リハビリテーション
 俳句・川柳・短歌もはじめました

済生会3つの目標 ~すべてのいのちの虹になりたい~



生活困窮者を **済**(すく)う
 医療で地域の **生**(いのち)を守る
 医療と福祉、**会**を挙げて
 切れ目のないサービスを提供

トピックス

認知症疾患医療センターで 講演してきました!!

この度、10月5日に認知症疾患医療センター講演会で当院所属のリハビリスタッフである池内、榑部、兵藤、菅の4名が講演をしてきました。講演会は「より良い姿勢を保つことで期待できる体の変化」というテーマで、今治市総合福祉センターで開催され、一般市民や介護・医療関連職の方など100名を超える参加がありました。



講演では、まずはじめに姿勢を保持するための筋肉や関節の動きの説明を行い、猫背や円背、膝や股関節の変形などに対し、どこの筋肉を鍛えておけば良いか、日常生活で気を付けることは何かなどのお話をさせていただきました。その後、「コグニサイズ」と呼ばれる頭と体を使う認知症予防の体操の実演を行い、笑いを交えながら盛りだくさんの内容でありました。参加された方は、家に帰ってから姿勢鏡で姿勢をチェックしてみると言われている方や、とても勉強になった、家で練習してみるとおっしゃっていただけたりと、大盛況で終わることができました。

今後も、リハビリを通じて今治市の医療・福祉に貢献できるように努力して参ります。



済生会今治第二病院 理学療法士 池内 貴美

クロスワード正解 ■タテのカギ 2.タイル 3.マゲ 4.エンソウカ 5.フナヨイ 8.イタチ 10.オツ
■ヨコのカギ 1.イタマエ 6.イゲン 7.ナイル 9.ヨタ 10.オウ 11.イチリツカ ※タンチョウヅル

リハビリ通信



ふくらはぎは第2の心臓! ～下腿三頭筋を鍛えよう～

下腿三頭筋とは、「ふくらはぎ」に付いている筋肉です。細かくいうと、下腿三頭筋には腓腹筋とヒラメ筋の2種類の筋肉を総称した名前になります。主な働きとしては、背伸び(つま先立ち)や姿勢の保持、歩くときの前方への推進力、歩くときに身体が前に倒れないようにする等、とても重要な筋肉となります。さらに、下腿三頭筋は「第2の心臓」ともいわれており、今回は下腿三頭筋を鍛えることによるメリットと、自宅で出来る簡単なトレーニングとストレッチをご紹介します。是非今日からチャレンジしてみてください。

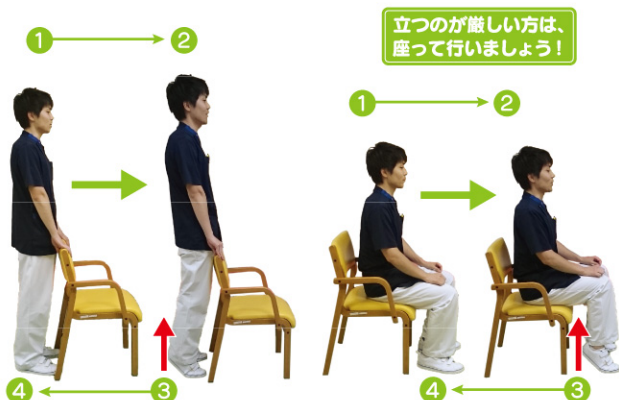


メリット:むくみ・冷え性の改善、新陳代謝向上

心臓から送り出された血液には、老廃物や二酸化炭素を取り除く役割があり、重力により足の先まで送られます。この血液を心臓まで戻すためのポンプの役割となるのが、下腿三頭筋です。下腿三頭筋をトレーニングすることで、血流やリンパの流れが促進され、むくみや冷え性の予防・改善や新陳代謝向上の効果が期待されます。

トレーニング

カーフレイズ(つま先立ち)



【方法】

- ① 椅子の背もたれを持ち、姿勢を正します
- ② 背伸びをするようにかかとを上げます
- ③ 上げきったところで1秒キープします
- ④ かかとをゆっくり地面につけます

【回数】

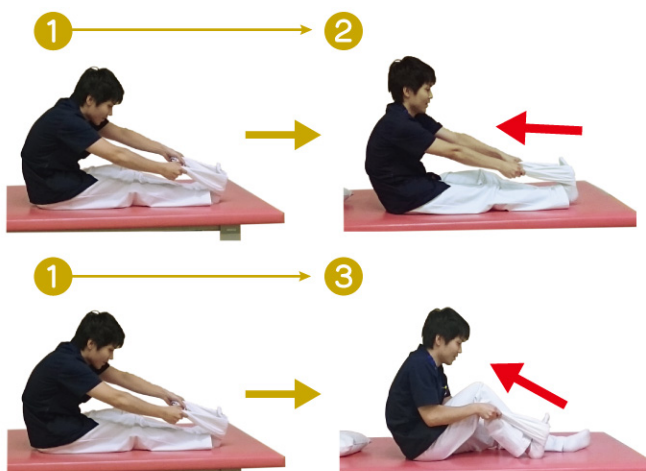
15～30回を目安に、2～3セット行います

【注意事項】

転倒予防のため、必ず椅子等につかまり行いましょう!

ストレッチ

タオルストレッチ



【方法】

- ① タオルを足の裏にかけます
- ② 膝を伸ばしタオルを自身の方向へ引っばります
- ③ 膝を曲げてタオルを自身の方向へ引っばります

【回数】

①→②:20～30秒を3セット

①→③:20～30秒を3セットずつ行います

【注意事項】

ストレッチ中は息を止めないようにしましょう!

済生会今治第二病院 理学療法士 菅 俊幸

インフォメーション

information

訪問リハビリテーション



訪問リハビリテーションとは？

病気などの為に通院が困難な方で、かかりつけ医がご自宅においてリハビリテーションの必要性を認めた方にその病状や身体能力・ご自宅の構造や介護状況に応じた日常生活を営むことができるよう、理学療法士・作業療法士等がご自宅に訪問して支援するサービスです。

どのようなサービスを行っているの？

- ◇身体機能(筋力・柔軟性など)の維持・改善
- ◇身の周り動作の練習(トイレ・入浴・着替えなど)
- ◇基本動作(立つ・歩く・階段など)の練習
- ◇家事動作(掃除・洗濯・料理など)の練習
- ◇住宅改修や福祉用具のアドバイス
- ◇外出練習や指導、社会参加の支援など
- ◇自主練習方法の指導
- ◇介護相談など

※個々の利用者様の身体状況、生活環境、ご希望などによって内容は異なります。



訪問リハビリを利用するには

介護認定を受けている方が対象になります。ご利用を希望される方は、担当ケアマネジャーにご相談ください。

俳句・川柳・短歌もはじめました

今治第二病院

- ・黄昏に 赤くさびしい 彼岸花 近田サダ子様
- ・白髪の 老女がうたう 恋のうた 玉井チヅ子様
- ・姉の手紙 読みかえしては 又なみだ 雪華様
- ・百日紅 並木の花も色あせて 近田サダ子様
- 風立ちそよぐ 秋の風情に
- ・デイ友と 笑顔交わして和やかに 近田サダ子様
- 今日も感謝で 励むリハビリ

希望の園

- ・まん月に すすきゆれゆく 秋を知る 徳永ヒロ子様
- ・こおろぎを きいて静かに 芋を焼く 本様
- ・風鈴が 鳴って気が付く 秋の風 本様
- ・天高く 見上げる青の 深さ知る 匿名
- ・穂の揺れに 耳をすませば 秋きたる 匿名

お彼岸が近づいて来たと教えてくれる彼岸花。目を閉じると辺り一面を真っ赤に染めた野原が浮かんできます。秋が来ると、心の中にちよつとさびしい風が吹き抜ける感じがします。でも、通所リハでの沢山の友とのおしゃべりが元気の源となっているのかな？

イベントだより

EVENT

希望の園 希望の園に動物園がやってきた！

令和元年9月26日に移動動物園(とべ動物園)が来てくれました。
 やってきてくれた動物はウサギ・モルモット・ヘビ(アオダイショウ)・カメ・ハリネズミ。
 「可愛い!」「気持ち良い!」と笑顔でウサギやモルモットと触れ合う利用者様の横で、アオダイショウに怯える利用者様もおられました。
 なでしこ保育園の園児も来園し、動物のみでなく世代間での交流もでき、とても充実したイベントでした。



老人保健施設希望の園 介護福祉士 矢野元 一晃

第二病院 運動会

通所リハビリテーションでは、令和元年10月14日に運動会を開催いたしました。良い天気にも恵まれ運動会らしい雰囲気が始まりました。午前の部では、職員一丸となって趣向を凝らした個人競技「キックボウリング・バスケット・綱引き・カーリング」それぞれの競技場所で盛り上がりを見せていました。午後の部で玉入れの団体競技に入ると、午前の部の紅白得点表を見てか急に白組、紅組のチーム意識がいつぱんに高まり、競技始まりの合図がなるや否や玉入れのネットめがけて一斉に紅白の玉が宙を舞い利用者の顔も見ろるうちに真剣になっていました。ネットに入った数を全員で数える声もどんどん大きくなっていき、通所リハビリテーション内に割れんばかりの歓声が上がりました。令和元年の運動会は紅組の優勝でした。怪我もなく皆で楽しめた運動会になりました。



済生会今治第二病院 介護福祉士 田徳 洋子

ククロスワードパズル

タテヨコのカギにあてはまる言葉でマスを埋めて色付きのマスに入った文字を並び替えて言葉を作りましょう。

- タテのカギ**
- 2 浴室の壁や床に。
 - 3 相撲取りの頭に。
 - 4 ピアニストやギタリスト。
 - 5 慣れない航海で…。
 - 8 きりがない○○○ごっこ。
 - 10 映画「東京物語」—監督は○○安二郎。



- ヨコのカギ**
- 1 和食のクックさん。
 - 6 重厚で何事にも動じない—○○○のある態度。
 - 7 世界最長の○○○川。
 - 9 信憑性のない○○話。
 - 10 ライオンは百獣の○○。
 - 11 進み具合の目安に。

ヒント 近年増えてきています。

	1	2	3	4
5		6		
7	8			
9			10	
11				

※答えは今号のあゆみの中のどこかにあります。

施設ご案内図



社会福祉法人 恩賜財団 済生会今治第二病院

〒794-0054 愛媛県今治市北日吉町1丁目7番43号
 TEL(0898)23-0100 FAX(0898)23-0300

<http://www.imabari.saiseikai.or.jp/imabari2/>
 E-mail:jimu2@imabari.saiseikai.or.jp

第二病院HPアドレス

[併設機関]

済生会今治指定居宅介護支援事業所さいせい TEL(0898)33-7373
 済生会今治訪問看護ステーション TEL(0898)33-8810
 済生会今治訪問介護事業所さいせい TEL(0898)33-8830
 通所リハビリテーション TEL(0898)32-6350
 訪問リハビリテーション TEL(0898)23-0100

〒799-1592 愛媛県今治市喜田村7丁目1番6号 TEL(0898)47-5111
 在宅介護支援センターさいせい

社会福祉法人 恩賜財団 済生会今治老人保健施設「希望の園」

〒799-1592 愛媛県今治市喜田村7丁目1番6号
 TEL(0898)48-8800 FAX(0898)47-3979

<http://www.imabari.saiseikai.or.jp/site/welfare/kibunosono.html>
 E-mail:kibunosono@imabari.saiseikai.or.jp

希望の園HPアドレス

編集後記

今回、「俳句・川柳・短歌もはじめました」のコーナーでは両施設の利用者様から秋の到来を告げる素敵な作品をご提供いただきました。他にも動物園に運動会と企画盛り沢山な秋号となっています。これからもたくさんの方々と広報誌『あゆみ』を作っていけたらと思いますので、皆様ご協力よろしくお願いたします。

医療費でお困りの方はご相談ください

社会福祉法人恩賜財団済生会では、『無料低額診療事業』を実施しています。相談は無料、内容についての秘密は厳守いたします。お気軽にご相談ください。

相談窓口：1階 医療福祉連携室