



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



夏号

令和元年8月発行
VOL.23



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 | 継ぎ獅子・御輿(希望の園) |
| 肩こり体操 | 通所リハビリテーション夏祭り |
| インフォメーション.....4 | (第二病院) |
| 介護情報 在宅介護センターさいせい | クロスワードパズル.....6 |
| 俳句コーナー | |
| 通所リハビリテーション ボランティア紹介 | |

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

クアハウスの第62回健康セミナーで 講演してきました

この度、市民の皆様の健康維持、改善を目的として毎年クアハウスで開催されている健康セミナーにおいて、「姿勢改善で動かしやすい身体へ」というテーマで姿勢を支える筋について講演させていただきました。

講演では、姿勢を支える筋の説明や、筋のきたえ方などを実演しながら笑いも交え、楽しい雰囲気での説明を行いました。



ご高齢になられると、猫背になって手が挙がりにくくなったり、腰や膝が曲がり、重心が前方に寄ることによって転げやすくなったりします。そうなる前に事前に姿勢の崩れを察知し、早い段階から姿勢を修正していくことはとても大切で、元気で長生きの秘訣と言えます。今回はその姿勢の崩れに対しての講演を行わせていただき、参加していただいた方々は非常に興味をもって聞き入ってください、毎朝、姿鏡を見て、姿勢のチェックをされると言われている方もおられました。



当院には総勢30名を超えるリハビリ専門職が在籍しており、これからも地域の皆様の健康維持・改善の手助けを、リハビリを通してさせていただけるよう今治市の介護予防事業等にも積極的に協力させていただきます。

済生会今治第二病院 理学療法士 池内 貴美

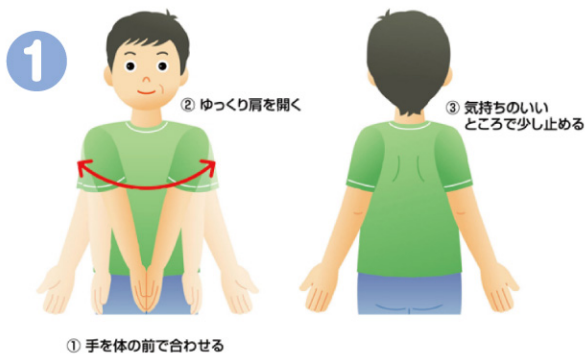
リハビリ通信



～肩こり体操～

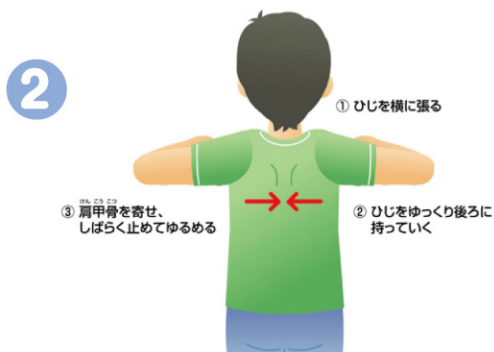
肩こりや肩の痛みは、ふだんの姿勢や作業、服装、病気など、さまざまな原因によって引き起こされます。もともと首や肩の周辺は筋肉や関節、腱、血管、神経が集中しており、動かさないでいると血行が悪くなりがちです。パソコン作業や運転を長く続けていると、どうしても肩や首が固まったようになり、肩こりが出やすいのです。重い荷物を持ったり、コートなど洋服が重かったり、あるいは下着や洋服が窮屈というのも首や肩の動きを妨げ、負担を増やします。また、猫背や首が長い、首がまっすぐ、なで肩といった体形の人のもともと肩こりになりやすい傾向があります。

肩こりは、首や肩の筋肉、腱などをしなやかに保つことが肩こりの予防・治療になります。そこで、今回はたくさんある肩こり体操の中からどこでもいつでもできる肩甲骨を動かす体操をご紹介します。



肩甲骨(けんこうこつ)を動かす①

手を体の前で合わせ、ゆっくりと腕を後ろに持っていきながら、肩を開く。気持ちのいいところまで肩甲骨を寄せ、しばらく保ってゆるめる。



肩甲骨を動かす②

ひじを横に張り、ゆっくり後ろに持っていき、肩甲骨を真ん中に寄せる。気持ちのいいところでしばらく保って、元にもどす。



肩甲骨を動かす③

手を組んで頭に載せ、ひじを張るようにしてゆっくり胸を開き、肩甲骨を真ん中に寄せていく。気持ちのいいところでしばらく止め、ゆるめる。

痛いけど気持ちいいと感じる程度を上限にストレッチを実施してください。
首や肩に疾患がある方は無理なさらず、主治医にご相談のうえ実施してください。

老人保健施設希望の園 理学療法士 越智 奈実

インフォメーション

information



介護情報

在宅介護支援センターさいせい

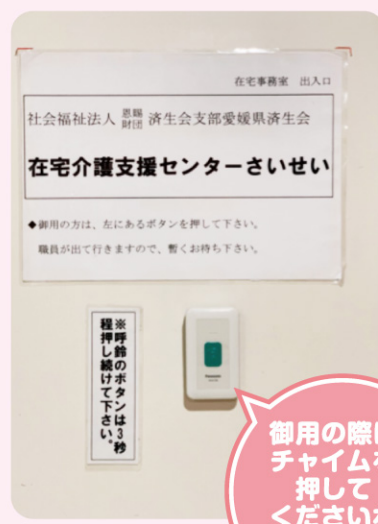


済生会今治病院1階に事務所があり、介護保険ご利用に関する相談・手続きのお手伝いをしています。

利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるように、心身状況や環境、希望に応じた介護サービスを利用するためのケアプランを作成します。

サービス事業者や主治医とも連携し、介護保険サービス以外にも必要な社会資源を取り入れ、その人らしい計画書を利用者と家族と一緒に考えていきます。

110 核医学診断エリア横の扉のチャイムを押してください。職員が出ていきます。



御用の際はチャイムを押してくださいね

通所リハビリテーション ボランティア紹介

音楽活動では、ピアノの先生方がピアノの生演奏で利用者のリクエストにこたえてピアノの伴奏をしてくださり、利用者が気持ちよく歌っておられます。また、月に一度は、歌の先生も来て下さり、普段耳にする事のないすてきな歌声を披露してくれています。

ハーモニカコンサートでは、趣味を活かし色々な種類のハーモニカの演奏や、サクソフ・ウクレレ・ギターなどを使用して演奏してくださり、一緒に歌える歌は利用者も交えて歌い楽しませてくれています。

ハンドマッサージでは、利用者一人一人と会話をしながら、優しくハンドマッサージをしてくださり、爪の補強にとマニキュアも塗ってくれています。つるつる・すべすべ・しっとりしたご自分の手にうっとりさされている利用者も！(^_^)☆

フラワーアレンジメントでは、先生が生け方を伝授してくださっています。

他にも、松五郎一座やよさこい、継ぎ獅子・マンドリン・オカリナなど、たくさんのボランティアの方々のおかげにより楽しいひと時を提供してもらっています。利用者・職員一同大変感謝しております。

俳句・川柳・短歌もはじめました

雪華様

- 窓越しに梅雨のはれまのあげはちよう
- 子育ても料理も上手僕の妻

「ほかあ加山さんより幸せだなあ」

藤原 守幸様

- 並木道木々の緑に風立ちて

初夏を奏でる風情清しも

近田 サダ子様

- 短冊にねがひこめてあおぎみる

みちえ様

- 三ヶ月と妻に内緒で露天風呂

藤原 守幸様

- デイケアに久しく見えぬ友のかお

無事を祈って逢える日待つ

渡邊 茂子様

- 卒寿過ぎ余生を託すデイ楽し

近田 サダ子様

今回は、短歌も載せてみました。家族や友達への感情が素直にでた歌となっています。俳句では、時季ですべく共感、梅雨明けが待ち遠しいですね。(^^)☆

イベントだより

EVENT

希望の園 継ぎ獅子・御輿

令和元年5月11日・12日に椿森神社・樋之口獅子保存会の皆様による継ぎ獅子・御輿のイベントがありました。

両日とも天候に恵まれ、気持ちの良い青空の下、イベントを開催することが出来ました。子供御輿も来園し、元気の良い子供達を見ることも出来て、利用者様も元気を分けていただいているようでした。5月といっても日差しは強く、しんどそうな利用者様もおられましたが、継ぎ獅子を見て昔を思い起こし、涙を浮かべられている男性利用者様もおられ、とても充実したイベントとなりました。



老人保健施設希望の園 介護福祉士 矢野元 一晃

第二病院 通所リハビリテーション 夏祭り風景

通所リハビリテーションでは、例年利用者に夏の風物詩を味わってもらいながら、楽しいひと時を過ごしてもらえるよう、夏祭りを開催しています。

今年も利用者楽しんでもらえるよう、恒例の露店や盆踊りなど職員一丸となって企画をしています。学生ボランティアや家族会の皆さんにも協力してもらい交流を深め、楽しい思い出がたつくれる夏祭りになりたいと思っています。



済生会今治第二病院 介護福祉士 田徳 洋子

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**
- 1 プールの中でするハンドボール。
 - 2 握ったり散らしたり巻いたり…。
 - 3 仕事を頼むこと。
 - 5 阿波踊り、女踊りは編笠、男踊りは…。
 - 7 ○○○の見物。傍観します。
 - 10 ○○は道連れ世は情け。
- ヨコのカギ**
- 1 気持ちよさそうに○○○○泳ぐ。
 - 4 ○○○の矢が立つ一抜擢されます。
 - 6 「子」の方角。
 - 8 ○○か八か一運を天に任せて。
 - 9 夏祭りはこれを着て。
 - 11 海水浴シーズン到来です。



ヒント 夏の花です。



※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/kibounosono.html>
E-mail:kibounosono@imabari.saiseikai.or.jp



希望の園HPアドレス

編集後記

からっとした夏が懐かしいと感じる昭和生まれの自分があります。令和となり、新たな気持ちで「あゆみ夏号」を発刊いたしました。関わってくれた皆さんに心から感謝しております。今後も、色々な情報を発信しますのでよろしくお祈りします。



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

あゆみ 夏号 Vol.23
令和元年8月発行

発行人／済生会今治第二病院 院長 堀池典生・済生会今治老人保健施設 希望の園 園長 松井武志
企画・制作／第二病院・希望の園合同誌 広報委員会 表紙作品／当院職員撮影