



あゆみ



秋号

平成29年10月発行
VOL.17



第二病院通所リハビリ利用者様レクリエーション作品

今回の内容

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| トピックス.....2
済生会あるある!? | イベントだより.....5
納涼祭(希望の園) |
| リハビリ通信.....3
ロコモ体操の紹介 | わっしょい夏祭り!(第二病院)
クロスワードパズル.....6 |
| インフォメーション.....4
介護情報
川柳・俳句コーナー | |

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

済生会あるある!?



夏休みに、しまなみ海道を渡ってお出かけされていたという利用者さんから、こんな声をいただきました。今回は『知っているようで知らなかった』。そんな済生会あるあるを皆さんにご紹介します。



Q しまなみを渡っても済生会病院がありました！済生会っていろんなところにあるんですか？

A そうですね。すべての都道府県にあるというわけではありませんが、私たちの本部は、東京タワーのふもとにあって、支部が**40都道府県**、病院でいうと**79病院**が全国で医療・保健・福祉活動を行っています。このあたりでいうと、今治・松山・西条・小田に医療福祉センターを置き、病院だけでなく老人保健施設、居宅介護支援事業所、訪問看護ステーションなど、様々な事業所を併設しています。中四国では、香川・広島・岡山・鳥取・島根・山口にもありますよ。

Q 『社会福祉法人 済生会』って…長いし、二段になってるし…なんて読むのかわかりません…

A 読み方は、『**しゃかいふくしほうじん おんしざいだん さいせいかい**』と読みます。『恩賜財団』には『天皇よりいただいた』という意味があります。お気づきになりましたか？ そうなんです！ 済生会は、明治天皇の「済生勅語（おことば）」に基づき創設されています。明治天皇が時の総理大臣 桂太郎を召され「恵まれない人々のために施薬救療による済生の道を広めるように」と命じ、その資金の一部とするよう私的なお金を下賜されたのが始まりです。『済生会』と組み文字にしている理由は、当初 桂総理が『恩賜財団済生会』として天皇陛下にお伺いしたところ、「済生会（生：いのち 済：救う）の事業は天皇と国民が一緒になって行うのだから、皇室だけが先行するような恩賜財団は適当ではない」と、お許しになりませんでした。後日『済生会』と恩賜財団を小さく2行に分けて組み文字にし、目立たない表記にすることでやっとお許しがありました。初代総裁には伏見宮貞愛親王殿下を推戴し、会長には桂総理が就任しました。現在は第6代総裁に秋篠宮殿下を推戴しています。



Q なるほど～！もしかしてあの撫子マークにも皇室の由来があったりしますか？

A もちろんです！**初代総裁 伏見宮貞愛親王殿下のお詠みになった**歌が由来しています。

露にふす 末野の小草 いかにごと あさ夕かかる わがころかな

— 野の果てで、露に打たれてしおれるナデシコのように、生活に困窮し、社会の片隅で病んで伏しているひとはいないだろうか、いつも気にかかってしかたがない —



この歌にちなんで、いつの世にもその趣旨を忘れないようにと、撫子の花葉に露をあしらったものを大正元年以来、全国の済生会の紋章としています。



今回のお話を聞いて、済生会が身近になったような気がします！

おばあちゃんの島に済生会の船が診療に来てくれるのも、医療福祉サービスを受けにくい人たちに対してという設立時のお言葉に沿ったものなんですね。

はい。済生丸だけでなく現代社会が直面する問題の変化に伴い、私たちの活動も多岐に渡ってきています。そのあたりは、『なでしこプラン』という事業にも関わってくるのですが、そのお話は改めて。

なにかあった時には、力になりたい、寄り添いたいと、済生会はそう願って日々活動を繰り広げているんですよ。



お困りのことがありましたらお気軽にご連絡ください。
電話 0898-23-0100(代)

済生会今治第二病院 事務部 白石 恵美

ツハビツ通信

ロコモ体操の紹介

ロコモとはロコモティブシンドロームの略で筋肉、骨、関節、軟骨、関節板といった運動器に障害が起こり、立つ、歩くといった機能が低下している状態をいいます。介護が必要な状態や寝たきりになってしまったり、そのリスクを減らすために定期的に運動をして健康寿命を伸ばし毎日を元気に過ごすことが大切です。

そこで、今回はロコモ体操の一部を紹介したいと思います。

片足立ち

- 転倒しないように支えがある場所で行いましょう。
- 床につかないように片足を上げます。

ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- バランスを取るのが難しい人は机などに手をつけて行いましょう。

スクワット

- 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
- 踵がつま先より前に出ないように、また、膝が足と同じ方向に向くように注意してお尻を後ろに引くように腰を下ろしていきます。

※スクワットが出来ないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

ポイント

- 動作の最中は息を止めないようにしましょう。
- 動作はなるべくゆっくりと行いましょう。
- 膝に負担がかかり過ぎないように膝は90度以上曲げないようにしましょう。

バランス感覚を養う 開眼片足立ち



転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所で行いましょう

床に着かない程度に片足を上げます
左右1分間ずつ、一日3回行いましょう

下肢筋力の向上を目的とした スクワット



安全のため椅子やソファの前で行いましょう

膝が90度を超えないように注意して曲げてください

椅子に腰をかけるように、お尻をゆっくりおろします
深呼吸するペースで5~6回繰り返し、一日3回行いましょう

支えが必要な人は、医師に相談し、机に手や指をつけて身体に負担がかからないように行ってください

日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモチャレンジ」参考
画像：第一薬品工業ホームページより引用

済生会今治第二病院 理学療法士 永井 伸

インフォメーション

information

介護情報

朝晩冷えるようになってきました。
足元が冷たくてお困りの方も多いのではないのでしょうか？
そこで、今回は冷え性の改善のアドバイス！！



POINT

- ・半身浴で体の芯から温める
- ・カフェインの多く入った飲み物は避ける(コーヒー・緑茶など)。利尿作用があり排尿と共に体温が外に逃げてしまう
- ・足湯は温・冷を交互にする **温→冷→温→冷→温→冷→温** 必ず温かいで終わること
- ・靴下を重ね履きするときには通気性のいいものを履く 締め付けるものはダメ
- ・寝るときは靴下を脱ぐ

どうしても冷えるときはレッグウォーマーなどでふくらはぎや足首を保温する。
冷え性で足が氷のような人は試してみてください。



訪問看護ステーション 看護師 西野 憲子

川柳・俳句はじめました

季節の変わり目をいかがお過ごしでしょうか。
今回も皆様から多くの川柳、俳句が寄せられました、ありがとうございます。
職員からも刺激？を受けて様々届いています。
ぜひお読みになって短い言葉の中から広がる何かを感じていただければ幸いです。
そしてちよっと心に触れたことをカタチにしてみてください。
投稿お待ちしております！

【患者・利用者様】

伊予一の宮ある島の薪能

藤原守幸

退院しもどるふるさと吾迎ふごと

藤原守幸

自動ドア冷房の風が迎えけり

まどごしにトンボのらんふ見てデイに

黄金色稲の穂実りあせ道を色どり添えし彼岸花咲く

人生は山あり谷ありリハビリあり

リハビリで腹筋していて尻をこいた

【職員チャレンジ枠】

夜勤明け昔は遊び今は寝る

かくれんぼ祖母を見捨ててどこへ行くの

じいじいとよぶ声うれし蟬と孫

何年もお名前だけは入力し一度は会いたい皆さんと

介護旅むすびなおした赤い糸

投稿お待ちしています！

訪問介護事業所 介護福祉士 八塚 卓也

病棟スタッフ

リハビリスタッフ

放射線スタッフ

事務スタッフ

訪問介護スタッフ

イベントだより

EVENT

希望の園

納涼祭

8月26日(土)、9月2日(土)の両日、希望の園にて『納涼祭』が開催されました。今年、中庭の工事に伴い各フロアに分かれてフロア内での開催となりました。最初に利用者様、ご家族様と職員と一緒に『炭坑節』『今治お祭り音頭』を踊りました。うろ覚えな職員も多く、利用者様やご家族様の踊りを見よう見まねではありましたが、和気あいあいと行うことが出来ました。その後、利用者様には輪投げや駄菓子コーナー、ヨーヨー釣りやジュース・プリンコーナーをご家族様や職員と回っていただき、ビンゴ大会を実施しました。狭いフロアでの『納涼祭』ではありましたが、たくさんのご家族様にも来園いただき、普段見ることのないような利用者様の笑顔に会うことが出来ました。ご協力いただき、ありがとうございました。



老人保健施設希望の園 介護福祉士 藤沢 由紀恵

病院
搬

わっしょい夏祭り!

8月26日(土) 夏祭りを開催しました。今年、利用者様と一緒に提灯・やぐらなどを作成したこともあり、とても手作り感が味わえる会場の雰囲気になりました。ヨーヨー釣り・スーパーボールすくい・射的・くじ引き・アイスクリームとたくさんの露店を設け、利用者様の童心に戻ったような笑顔に職員もニッコリ。射的では、金・銀メダルをゲットする為に的をよーく狙う様子はス・テ・キ〜♥です!そして、お昼からは舞踊ボランティアの白ゆり会の皆さんが来てくださり、やぐらを囲んで全6曲の盆踊りを踊ってくれました。何名かの利用者様も職員と一緒に輪の中に入り、楽しく踊られていました。一日通しての夏祭りでしたが、疲れたと言う声はなく、多くの利用者様が楽しかったと言ってくださり、とても嬉しい一日となりました。

次は運動会ですね!何の競技に参加されますか!?準備も楽しみです♪



済生会今治第二病院 介護福祉士 田窪 理恵

クロスワードパズル

ヒント 秋の植物にちなんだ言葉です

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**
- 何でも出来ます。
 - 秋も終わりです。
 - 再生紙になることも…。
 - アリジゴクはウスバカゲロウの○○○○○です。
 - に組む一正面から堂々と争います。
 - の刻一午前2時頃です。

- ヨコのカギ**
- 二十歳になってから、です。
 - 小粒でも、びりりと辛い○○○○○の実。
 - の上にも3年一辛抱も大切です。
 - 落ち葉はやがて○○になります。
 - 「良」の上です。
 - 最後まで勝ち残れば…。

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

[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
在宅介護支援センターさいせい
TEL(0898)47-5111
<http://www.imabari.saiseikai.or.jp/imabari2/>
E-mail: jimu2@imabari.saiseikai.or.jp



第二病院iPadレス



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/kibunonosono.html>
E-mail: kibunosono@imabari.saiseikai.or.jp



希望の園iPadレス

編集後記

たくさんの方々のご協力のもと、秋号を発刊することが出来ました。「あゆみ」発刊1号から、今回で17号になりました。初期のころの内容は、発刊者側からの情報がほとんどでしたが、最近は利用者様からの作品等が多くなりました。読むのが一段と楽しみになってきたのは、私だけでしょうか？これからも、もっと多くの人の作品が掲載されることを、望んでいます。

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 秋号 Vol.17
平成 29 年 10 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／第二病院通所リハビリ利用者様レクリエーション作品