

リハ日和

2016 JANUARY
住み慣れた土地で 生き生きとした暮らし

vol. 9

DAI2 NARITA
MEMORIAL
HOSPITAL



新年明けましておめでとうございます。本年もよろしく願い申し上げます。

2015年は第二成田記念病院開院 10周年という一つの節目を迎えることができました。今後も更に質の高いリハビリテーションを提供できるよう職員一同、邁進して参ります。2016年皆様にとって素晴らしい1年となりますことをお祈り致します。

10周年を迎えて

当院は平成17年9月に開院しました。そして今年、地域の皆様のご理解・ご協力のもと、平成27年9月を以って10周年を迎えることができました。それを記念して、9月5日(土)に全国でも有数の回復期リハビリテーション病棟である初台リハビリテーション病院理事長石川誠先生をお招きして研修会を開催し、多くの方の御参加をいただきました。



10年という月日はチャレンジの連続であり、たくさんの方々と出会い、多くのスタッフと苦楽を共にし、回復期リハビリテーション病院として成長してきました。これからも患者様をはじめ、地域に貢献できる病院として成長し続けていきます。

作業療法士 中嶋 健司

豊橋祭り・市民総踊り

昨年に続き豊橋祭り総踊りに参加しました。

当院からの参加人数は昨年を上回る50名という大所帯で豊橋駅前の広小路通りを「豊橋音頭」「新豊橋とんとん唄」「マツケンのええじゃないかⅡ」の3曲を踊りながら練り歩きました。

本番では看護部長を先頭に50名が一丸となり一糸乱れない見事な踊りを披露する事ができました。「そーれ！それ！それ！第二成田！」のかけ声も周囲に響き渡らせ、当院の存在感を十分にアピールする事もでき大変有意義なものとなりました。

来年も是非とも参加したいと思います。



院内・病棟レクリエーション 10月



10月：モーニング・ヴィレッジ

モーニング・ヴィレッジさんが懐かしい歌を届けにきてくださいました。ギター演奏で美空ひばりさんの曲などを10曲、一緒に歌いながら楽しい時間を過ごす事ができました。

さらにオリジナル曲も披露してくださり、元気をもらう事ができました。



❖ 院内・病棟レクリエーション 11月

11月：運動会

秋といえばスポーツの秋。病棟でも紅組・白組に分かれて運動会を行いました。「大玉送り」「玉入れ」を行い、皆様、相手チームに負けまいと真剣に取り組まれていました。

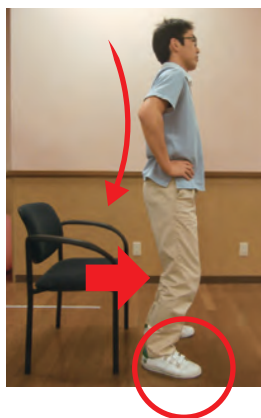
勝負は白熱し、患者様だけでなく一緒に参加した職員たちも夢中になっていました。



Let's リハビリ ～正しいスクワットのご紹介～

スクワットは手軽にできる、しかも効果的なトレーニングです。

- 身体1つでできる
 - 太ももだけでなくお尻や背筋など広範囲を鍛えられる
 - 太ももやお尻の引き締め効果抜群
- しかし、正しい方法で行わないと逆効果、怪我の元になることも（膝痛や腰痛など）
ここで正しい方法をご紹介します



安全のため椅子などの前で実施

- ① 背筋を伸ばす
膝を軽く曲げた姿勢からスタート
つま先と膝の向きは一緒にして、肩幅程度に足を開く



- ② 膝はつま先より前に出さない
お尻を後ろに突き出すように（椅子に座るような感じで）

太ももの裏やお尻の筋肉の活動を感じられたらグッド
膝や腰に痛みのある場合はお尻を下ろし過ぎないように調節しましょう



- ③ ②のスクワットがきつい場合は机に手をつけて行いましょう



- ④ それでもきつい場合は腰かけて、机に手を付き、少し腰を浮かす動作でもOK

介護福祉士から

皆様おそろいで、穏やかな新年をお迎えのことと存じます。

昨年10月、「認知症」をテーマに患者・家族勉強会を開催させて頂きました。

年々増加傾向にある認知症患者数ですが、現在日本の認知症高齢者は約462万人、認知症予備軍は400万人と言われています。2025年には認知症患者数が700万人を超えとの予測も出ています。今後、認知症に進行しない為には早期発見・予防が重要となります。今回は、その予防に重点をおき、お話をさせて頂きました。

認知症の原因疾患は様々な要素がありますが、高血圧・糖尿病・肥満などの生活習慣病は認知症と大きく関連している事がわかってきました。

栄養バランスのとれた食事を取り、規則正しい生活をおくる事。一見当たり前の事の様ですが、それがとても大切なのです。

それから、口の中を健康に保つ事。

「口の健康＝脳の健康」に繋がると言われており、噛むという動作は、脳にダイレクトに刺激を与える重要な動作なのです。

年齢とともにからだを動かす事も減ってしまいがちで

すが、健康維持と活動能力を維持する為にも、適度にからを動かし足腰を丈夫に保つように心掛けましょう。

また、人と積極的に関わり、興味と好奇心を持って生活を楽しむ事が出来るといいですね。

勉強会でも紹介させて頂いた簡単な予防体操です！ぜひ、ご家族でお試ください。

【トントンスリスリ】



①椅子に座り、両手を太ももの上に。右手は太ももを上下にトントン叩き、左手は前後にスリスリさせます。



②次に左右の動きを入れ替え、左手は太ももを上下にトントン叩き、右手は前後にスリスリさせます。慣れてきたら、できるだけ素早く動きを入れ替えます。間に拍手を(1回、2回、3回と)入れるとさらにレベルアップします。

介護福祉士 徳里・村田

編集後記



今年度は当院開院10周年を迎え、一面でご紹介した記念祭にて、よりリハビリへの知識を深めて参りました。また、豊橋総踊りでは地域の皆様に当院の明るく楽しい雰囲気をお伝え出来たのではないかと思います。今後も皆様のお役にたてる情報

を発信していけるよう努力して参ります。寒い日が続きますが体調を崩されないよう、素敵な2016年をお過ごしください。

管理栄養士 都築 佳苗

病院基本理念

「人としての尊厳」と「自分らしさ」を根源に、
住み慣れた土地での生き生きとした暮らしへの復帰を支援します。



社会医療法人 明陽会

第二成田記念病院

〒440-0855 豊橋市東小池町62-1 TEL. (0532) 51-5666
<http://www.meiyokai.or.jp/narita2/> FAX. (0532) 55-0660