2012 | 3月1日発刊 | Vol.7

SAIJO CITIZEN'S HOSPITAL

西条市民病院 広報誌 テルヴェ!

Terve!

Terve（テルヴェ）とはフィンランド語で「健康・こんにちは」という意味です。

おひなさま

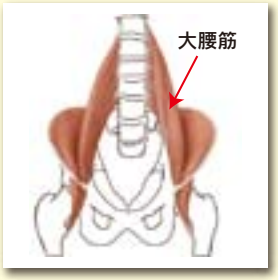
マー君の レッツ・エクササイズ!

簡単に続けられる シェイプアップ法①

- 病棟イベント［踊りと唄の 今治ときわ一座］
- 各部署紹介［リハビリテーション］
- 介護老人保健施設まなべ便り
- 家庭で出来る 腰痛体操
- ソフトボール部便り

簡単に続けられるシェイプアップ法①

大腰筋の運動



下半身がぽっこりと出てしまう原因のひとつに、大腰筋の衰えがあります。大腰筋とは、上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉で、体の外から触っても確認できないインナーマッスルです。これが衰えると、骨盤が前もしくは後ろへ傾き、正しい姿勢が保てず、猫背になってしまいます。そして腹筋、背筋が弱り、お腹周りがたるんでしまうことになります。よって、大腰筋を鍛える必要があるのです。

❶ その場足踏み
その場で行進する動作を繰り返す。肩甲骨を使い、腕を振る。脚は高く上げる。

❷ 仰向け足踏み
仰向けになり、脚を上げた状態で自転車をこぐ動作を行う。

❸ スクワット
肩幅に脚を開き、立ったりしゃがんだりを繰り返す。10回を30秒以内で。

などがあります。

これらの運動を毎日の日課にしてみましょう。運動という感覚ではないので、続けていけるはずです。入浴や歯を磨くことは毎日でしょう。それと同じことなんです。最初はきついと思われますが、2～3日続けているうちに、体が慣れてきて、爽快に思えること間違いありません。これで体が変わってくれば、次のステップが待ち遠しくなることでしょう！それは6月号でのお楽しみということで、まず始めてみましょう。

それでは次回、美しくシェイプアップしたあなたとお会いしましょう♡

マー君のレッツ・エクササイズ！

最近は健康ブームとあって、あちこちでジョギングやウォーキングをされている方をよく見受けます。中にはジムに通い汗を流されている方など、それぞれ目標に向かって努力されているようです。しかし、歳を重ねてくると、そういった運動が億劫になり、特に女性の方は、仕事と主婦業でそれどころではない。それでも、お尻、お腹、二の腕が気になって仕方ない。何とか苦労せずに、楽に引き締める方法はないか？と、TVショッピングのダイエット企画などを見て「これならやれる」と思っている方、多いのではないでしょうか？

本来ならば、シェイプアップには有酸素運動と筋力トレーニングの組み合わせしかないのです。この組み合わせを基にTVショップを活かすのなら十分なのですが、「そんなのしんどくて嫌」という方に、簡単に続けられる方法をご紹介します。

それは、**「肩甲骨と大腰筋を活用すること」**、たったこれだけです。

走ったり、筋トレが嫌という方、普段の姿勢を正すことから始めましょう。歩行時に姿勢を正す、立っている時、椅子に腰掛ける時も背筋を伸ばすことを意識すれば良いだけです。

年齢とともに背中が丸くなるのは、肩甲骨が弱ってきたことが一つの要因で、背中が丸くなると大腰筋にも負担がかかり、お腹がぽっこりと出てきます。肩甲骨は、全ての筋肉に連動しており、腕や肩を動かしたり、脚を出すなどの筋肉を動かす役目をしています。

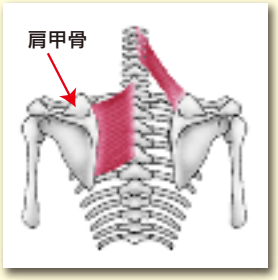
歩行時に背筋を伸ばし、肩甲骨を意識して動かす。すると勝手に腕が振られ、腹筋も動き、脚も上がり前へ進む、逆に肩やお腹だけを動かしても、肩甲骨は動かない。肩甲骨ってすごいんですな。

まずやらなければならない簡単な３点

1．歩行時は肩甲骨を意識し、姿勢良く歩く
2．立つとき座る時は背筋を伸ばす、特に座る時は深く座る
3．食事やデスクワークでも背筋を伸ばす

肩甲骨の運動

肩甲骨は具体的にどう動かせば良いのか？ウォーキングや日常動作の中で動かすことが第一で、猫背の方は肩甲骨の動きが悪い。常に肩甲骨の左右の間が緊張した状態で、血流も悪く、肩こりの原因にもなります。左右の肩甲骨を寄せ合う動作を続けましょう。



❶ 後ろで手を組み、肘を限界まで開いたり閉じたりを繰り返す
❷ 首の後ろで手を組み、肘を限界まで開いたり閉じたりを繰り返す
❸ 肩回し

病棟イベント

踊りと唄の今治ときわ一座

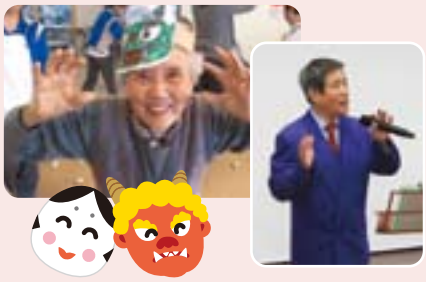
代表　島 一夫
出演　茶胡 須美胡
　　彩胡 美奈胡
スタッフ　文胡

懐かしい歌や踊りにて、多くの患者さんが楽しい時間を過しました。
若かりし頃聞き、昔友と歌った思い出深い歌、素敵な唄と踊りを楽しみました。

〈患者さんより〉
春まだ浅き2月　恒例の豆まきを院内でおこない　大勢の人達で賑やかにきっと鬼もあわてて石鎚の連峰ににげたでしょう
福は皆の胸の中へ入って行ったでしょう
その後唄と踊りで賑やかに午後のひと時を過ごしました。
一座の人達、北辰会の人達の優しさが心に残りました。
一座の皆さま、北辰会の皆様がんばれと祈りつつ、つたないペンを置きます。
（K.S）

午前中の豆まき～午後のイベント楽しく懐かしい時間を過ごした患者さんより届きました。
多数の病棟より多くの方に参加して頂き、賑やかに楽しく過ごせました。
また一座の皆さんに来院していただきたいと思います。

〈首藤Dr.より〉
2月3日に〝今治ときわ一座〟一団計6名が西条市民病院にボランティア慰問をしてくれました。
座長の島一夫（旧姓：首藤朝生）さんは玉之江出身で修誠中学時代の私のクラスメイトです。舟木一夫メドレー・美空ひばりメドレー・踊り夜桜お七・岸壁の母などの歌や踊りは楽しかったですね。
入院しておられる皆様が感激しておられた様子は大変印象的で輝いていました。
「体が動くためには、心が先ず動かねばならない」とよく言われます。
先ずは心を感動させる機会を作ってゆきましょう。
その後、島一夫さんより手紙が来て、「皆様に宜しくお伝え下さい」との事でした。



老健まなべ便り

2月3日、節分の日。節分とは「季節を分ける」ことを意味し、本来は立春・立夏・立秋・立冬の前日をさします。そして季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、その邪気を追い払うために豆まきを行い、一年の無病息災を願うという意味合いがあります。
老人保健施設まなべでも、節分の豆まきを行いました。職員が鬼の面をかぶり、入所者様に豆まきを行っていただきました。このような行事で気分転換を図ったり、また季節の移り変わりを感じたりしていただけたのではないかと思います。「鬼は外、福は内」のかけ声に春の訪れを感じることができました。

西条市民病院ソフトボール部便り

居宅介護支援事業所　一色 政人

西条市民病院ソフトボール部の紹介をさせていただきます。
我々ソフトボール部は、野球やソフトボール経験者だけでなく、野球やソフトボールが好きな人、また身体を動かすことが好きな職員が集まって楽しく活動をしています。
練習は月に2回程度木曜日に中学校のナイターを借りて練習を行っています。
モットーは「明るく、楽しく、元気よく」みんなでワイワイと楽しく練習ができ、ソフトボールを通じて仲間を増やせていけたらと思っています。また、ソフトボール以外にも夏には納涼会、年末には忘年会と親睦を深めています。
まだまだ対外試合などは少なく、部としては未熟なところが多いですが、これからも怪我なく楽しく活動をしていきたいと思います。職員の方、我々と一緒にソフトボール部で楽しく活動しませんか？身体を動かしたい方、楽しく飲みたい方、皆さんの参加を心からお待ちしています。

各部署紹介 リハビリテーション

リハビリテーションは理学療法士9名、作業療法士5名、言語聴覚士1名、アシスタント3名の18名が在籍しております。入院、外来、老人保健施設まなべ、在宅など多岐にわたり様々な理由で日常生活に何らかの障害を抱えている方に対して、リハビリテーションを通し支援を行っております。リハビリテーション室は病院を入って正面にあり、南向きの全面ガラス張りで室内も雰囲気も明るい環境の中で賑やかにしております。また、室内は広く、牽引や低周波などの物理療法機材や、症状に合わせて使用するために様々な訓練道具を取りそろえ、日常生活を想定した和室、台所等の設備があります。昨年度はリハビリスタッフ内だけで6人のお子さんが生まれ、パパ・ママになって仕事と育児に奮闘中です。まだまだ若く未熟な私達ですが、日々勉強し、経験を積みながらより良いサービスが提供できるようにこれからも頑張って行きたいと思います。

家庭で出来る 腰痛体操

〈腰痛体操とは〉

緊張している筋肉をほぐす「ストレッチング」と筋力を高める「筋力トレーニング」のことを指します。以下に示すような運動を１日朝夕２回継続することが大切です。筋力や筋肉の柔軟性を高め、痛みの軽減に役立てましょう。

※ストレッチングは反動をつけず、息を止めずに５～10秒姿勢を保ちましょう。

❶ 腰・太ももの裏のストレッチング

両足を伸ばして座り、膝を伸ばしたまま体を前に倒しましょう。

❷ 背中・腰のストレッチング

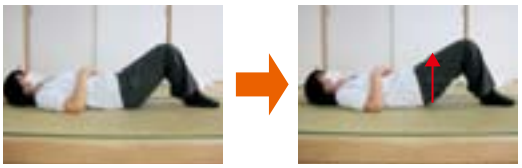
仰向けになり、10秒間程両手で両膝を抱えるようにして背中を丸めましょう。

❸ 背中・腰のストレッチング

仰向けになり、両足をそろえて膝を立てます。頭と肩が動かないように、ゆっくりと膝を左右に倒します。左右それぞれ、10秒程度膝を倒し、体をねじりましょう。

❹ お尻（大殿筋）・お腹（腹斜筋、腹横筋）・ふともも（大腿四頭筋）の筋肉を鍛えましょう。

仰向けになり、両膝を立てます。手は力を抜きましょう。背中がなるべく床から離れないように、お尻をゆっくり上げましょう。お尻を下ろす時も、10秒程度かけて、ゆっくりと下ろしましょう。５～10回無理のない範囲で行いましょう。



❺ 腹筋（腹直筋）の筋肉を鍛えましょう。

仰向けになり、両膝を立てます。頭・肩・肩甲骨が床から少し離れるまで（お臍をみるように）、ゆっくりと上体を起こしましょう。下ろすときも出来るだけゆっくり下ろしましょう。５～10回無理のない範囲で行いましょう。

※注意点

1. 痛みのでない範囲で運動を行いましょう。（痛みを我慢して行わない。）
2. ゆっくりと運動を行いましょう。
3. できるだけ毎日無理のない範囲で行いましょう。
4. 運動時、痛みが増悪した場合は、運動を中止しましょう。

北辰会グループ　事業所一覧

医療法人 北辰会

西条市民病院
〒799-1104　愛媛県西条市小松町妙口甲1521番地
TEL:(0898)72-4111　FAX:(0898)72-6311

介護老人保健施設 まなべ
〒799-1104　愛媛県西条市小松町妙口甲1521番地
TEL:(0898)72-6131　FAX:(0898)72-6121

氷見訪問看護ステーション
〒793-0073　愛媛県西条市氷見丙477番地
TEL:(0897)57-7015　FAX:(0897)57-8311

居宅介護支援事業所 西条市民病院
〒799-1104　愛媛県西条市小松町妙口甲1521番地
TEL:(0898)72-4123　FAX:(0898)72-4230

株式会社 ジェイコム

終身利用権方式介護付有料老人ホーム 熟年コミュニティせとうち
〒793-0073　愛媛県西条市氷見丙444番地1
フリーダイヤル:0120-17-8101　TEL:(0897)57-8100　FAX:(0897)57-7771

グループホーム 丹原の郷　デイサービスセンター 丹原の郷
〒791-0508　愛媛県西条市丹原町池田1267番地1
TEL:(0898)76-2880　FAX:(0898)76-2700

グループホーム 多賀の里　デイサービス 多賀の里
〒799-1354　愛媛県西条市北条231番地1
TEL:(0898)65-6662　FAX:(0898)65-6663

グループホーム 小松の里
〒799-1104　愛媛県西条市小松町妙口甲1番地1
TEL:(0898)76-3838　FAX:(0898)76-3839

グループホーム まなべ
〒793-0072　愛媛県西条市氷見乙769番地
TEL:(0897)57-6151　FAX:(0897)52-2188

デイサービス いしづちの湯
〒793-0062　愛媛県西条市西田甲421番地5
TEL:(0897)55-8800　FAX:(0897)58-2030

小規模多機能型居宅介護 きざえもん
〒799-1354　愛媛県西条市北条232番地1
TEL:(0898)65-6672　FAX:(0898)65-6663

ケアプランセンター ジェイコム
〒793-0073　愛媛県西条市氷見丙477番地
TEL:(0897)52-2811　FAX:(0897)52-2812

ホームヘルパー2級養成講座
〒793-0073　愛媛県西条市氷見丙477番地
TEL:(0897)57-7090　FAX:(0897)57-7125

託児所 ほくしんコティ
〒799-1104　愛媛県西条市小松町妙口字松ノ元甲1283-2
TEL:(0898)76-9111　FAX:(0898)76-9112

グループ関連企業

株式会社 エムケイ・コーポレーション
〒793-0073　愛媛県西条市氷見丙477番地
TEL:(0897)57-8855　FAX:(0897)57-8809

株式会社 ジェイコムフードサービス
〒793-0073　愛媛県西条市氷見丙444番地1
TEL:(0897)57-7363　FAX:(0897)57-7363

株式会社 ドリームライン
〒793-0073　愛媛県西条市氷見丙477番地
TEL:(0897)57-8839　FAX:(0897)57-8809

社会福祉法人 聖風会

特別養護老人ホーム 光風館
〒793-0073　愛媛県西条市氷見字上寺丙195番地
TEL:(0897)57-6600　FAX:(0897)57-6601

デイサービスセンター 光風館
〒793-0073　愛媛県西条市氷見字上寺丙195番地
TEL:(0897)57-6605　FAX:(0897)57-6601

在宅介護支援センター 光風館
〒793-0073　愛媛県西条市氷見字上寺丙195番地
TEL:(0897)57-6600　FAX:(0897)57-6601

居宅介護支援事業所 光風館
〒793-0073　愛媛県西条市氷見字上寺丙195番地
TEL:(0897)57-6600　FAX:(0897)57-6601

ケアハウス 南山荘
〒793-0073　愛媛県西条市氷見字上寺丙195番地
TEL:(0897)57-6600　FAX:(0897)57-6601

障害者支援施設 ていずい
〒793-0061　愛媛県西条市禎瑞字相生385番地
TEL:(0897)52-5300　FAX:(0897)52-5400

野菜工房 とうふ工房 ていずい
〒793-0061　愛媛県西条市禎瑞381番地
TEL:(0897)56-8282【野菜】TEL:(0897)55-0102【とうふ】FAX:(0897)56-7737

ヘルパーステーション 光風館
〒793-0062　愛媛県西条市西田甲396番地2
TEL:(0897)55-2811　FAX:(0897)55-2820

地域活動支援センター ちゅうりっぷ
〒793-0041　愛媛県西条市神拝甲324番地2
TEL:(0897)53-7101　FAX:(0897)53-7101

ケアホーム 古川
〒793-0045　愛媛県西条市古川乙148番地4
TEL:(0897)53-2223

特別養護老人ホーム 道前荘
〒799-1106　愛媛県西条市小松町大頭甲1127番地1
TEL:(0898)72-2290　FAX:(0898)76-3566

養護老人ホーム 石燧園
〒799-1106　愛媛県西条市小松町大頭甲1104番地
TEL:(0898)72-3645　FAX:(0898)72-5156

養護老人ホーム 明水荘
〒793-0023　愛媛県西条市明屋敷501番地1
TEL:(0897)56-2689　FAX:(0897)56-2689

知的障害者入所更生施設 道前育成園
〒799-1302　愛媛県西条市楠乙454番地59
TEL:(0898)66-1959　FAX:(0898)66-1965

知的障害者(児)入所更生施設 短期入所事業所 東予学園
〒799-1302　愛媛県西条市楠乙438番地21
TEL:(0898)66-5078　FAX:(0898)66-5173

医療法人 北辰会
http://www.hokushinkai.jp/

発行：広報誌編集委員会／岡田 吉徳　小宮 直子　首藤 守良　中川 文　端野 由香里　日野 幸代　日野 哲也　藤岡 政司　船田 將吾　山内 佳織