2016 | 10月20日発刊 | Vol.25

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。

西条祭り

I・C・F（参加）について③

―自然のいとなみに参加して元気になりましょう―

整形外科　首藤　貴

《理　　念》 利用者の幸福

《事　業　方　針》 当法人は、事業の適正化と効率化及び経営の安定化に努め、顧客の信頼と満足の得られる『良質な医療・介護・福祉サービス』を安定供給することを事業方針とする。

《北辰会ケアコンセプト》 利用者が安心して生活できるようサポートする。

I・C・F（参加）について③

ー自然のいとなみに参加して元気になりましょうー

整形外科　**首藤　　貴**

豊かな人生を歩むためには“活動と参加”が大切であると、世界保健機関（W・H・O）が訴えています。ひと言で社会に参加するとも言われますが、難しい事ですね。

私達の周辺には自然がいっぱいあり、この地域で外に出て季節の移り変わりを見たり・触れたりすることは誰にでも出来ます。

体をあまり使わず休めすぎるとだんだんと頭脳・運動機能が衰えて行き、廃用症候群やロコモティブシンドローム（運動器症候群）になると言われます。体を活動させなさいと言っても何か目的がないと出来ない事です。

教養と教育も大切ですが「きょうよう（今日用）」と「きょういく（今日行く）」が大切です。何か用をつくり、どこか行くところをいつも考えておきましょう。

病院の西のところには季節に触れる事が出来る畑をつくりました。外に出て自然のいとなみに参加すると、気分も晴れ太陽の力をかりて骨や筋肉を強くすることが出来て、良い事がいっぱいです。

ロコモティブシンドロームについては次号でも説明します。

健康増園ニュース

トマトが終わったあとに赤・ピンク・黄色のつるバラを植えました。今はバラの花が咲いています。ところどころに私が作った木彫りの小鳥がとまっていますので、見てやって下さい。アスファルトの道を延長して散歩や車椅子での走行練習が出来るようにしています。ここに桜を植えたいと思っています。

第1回 いきいき Healthy Day in 西条市民病院

～ いつまでも笑顔で生活するために ～ を開催します

2016.11.6（日）9:30～16:00

当院では、毎年糖尿病週間に地域住民の方々を対象に糖尿病教室を開催してまいりました。本年度よりリハビリテーション分野を加え、新たに「いきいきHealthy Day in 西条市民病院」を開催する運びとなりました。超高齢社会、人口減少社会は西条市も例外ではなく、特に西部地域では高齢化および人口の減少が顕著です。住み慣れた地域で、年齢や障害の有無、立場を超えていつまでも元気で暮らせることが望ましいことであり、そのためには糖尿病の予防、早期発見、早期治療に加え、リハビリテーションをこの西条の地に根付かせることが必要です。

本会は、市民の健康増進、福祉に対しての貢献および地域住民との交流を深めたいと考えております。プログラムとして、糖尿病や運動器不安定症の講演、血糖や筋力測定、健康相談に加え、医療福祉用具の展示や体験会も予定しています。皆様お誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

プログラムは裏表紙をご覧下さい。

巡回バス（無料）

当日は下記ルートで近鉄タクシーマイクロバスが巡回します（9:00～16:00）
※ご利用希望の方は ☎ 0898-72-4111 までお電話ください

●氷見ルート

●丹原ルート

後援：西条市

協賛：㈲今井保険事務所・エース電子サービス㈱・オージー技研高松営業所・㈲オルソ本田・香川銀行西条支店・カミ商事㈱・キーウェア九州㈱・㈱クリニコ・シスメックス㈱・庄野薬局・㈱スジヤ・ダイキンエアテクノ㈱・大和酸素工業㈱・高松帝酸新居浜事業所・㈲垂水味好堂文具部・中国銀行川之江支店・テルモ㈱・㈱トーカイ今治営業所・㈲戸田医療器・不二印刷㈱・㈲藤本石油・㈱松山ニューサービス・メディオンリンク㈱・㈱メディカルコネクト

お申込み・お問い合わせ　西条市民病院　☎ 0898-72-4111

糖尿病コラム Vol.9

「シックデイ」って知ってますか？

糖尿病委員会　木原 奈津子・志賀　直子・檜垣　有紀（３病棟）

シックデイってなに？

発熱･風邪･胃腸炎などの病気の時や、大きなケガをした時など、他の病気にかかり、血糖値が上がったり、下がったりする状態の事を「シックデイ（病気の日）」と呼びます。病気によるストレスがあると血糖値を上げるホルモンが分泌されます。
また、おう吐や食欲不振などでは血糖値が低くなることもあるので注意が必要です。

適切な対応（シックデイルール）

- **ムリ**はせず **安静**に しましょう
- **体温**や **血糖値**を **こまめ**に **チェック** しましょう
- 食事が とれない時は **水分**を 取りましょう
- **早め**に **主治医**と**連絡**を とりましょう

飲み薬やインスリン注射をしている人は、
あらかじめ主治医と相談しておくと安心です。

こんな症状が続けば、迷わず受診しましょう。

- 高い熱（38 度以上）が続く場合
- 自己血糖測定をしている方で高い血糖値が続く時（300 ㎎ /dl）
- 全く食事がとれない、食事量が少ない
- おう吐や下痢などの症状が強いとき

他の病院にかかる時

糖尿病健康手帳や糖尿病連携手帳、お薬手帳を忘れず持っていきましょう。
また、飲み薬やインスリン注射の種類や量などがわかるように糖尿病の治療内容を伝えましょう。

1 日でも早く
普段の生活に戻って、
よりよい血糖コントロールを
目指すためにも
シックデイを短期間で
のりきりましょう！

おくすりのはなし

❼インフルエンザの話

薬剤師　兵頭　正員

ちょっと時期が早いのですが、今回はインフルエンザの話をしてみます。

まず、ワクチンについて。個人的にインフルエンザワクチンは、あまり効かないという印象をもっています。型の当たりハズレはありますが、多分３割位の人にしか効かないと思います。流行を少しでも防ぐという意味でも、個人的に罹りたくないという意味でも、打っておくにこした事はないですが、その後の予防はしっかりしておいて下さい。それと、病院によってワクチンの値段が高い所もありますが、使っているワクチンは安い病院と同じ物なので、安い病院で打つことをお勧めします。

次にインフルエンザに罹った時の薬について。これについては、薬剤師の私の考えと世間一般の考えでは、多少のずれがあると思います。私の考えは、インフルエンザは薬を飲まずに放っておいても治る病気だということです。マスコミは「インフルエンザ大流行」などと騒ぎますが、インフルエンザはそんなに怖い病気ではありません。ただ、高齢者、乳幼児、呼吸器系や心臓に病気のある方、糖尿病患者、ガン患者、リウマチなどで免疫力を抑制する薬を飲んでいる方などは、薬が必要です。健常人であれば、薬を飲んだとしても、せいぜい１～２日治るのが早くなるだけです。有名な薬のタミフルは、2001年に発売になりましたが、それ以前は皆自力で治していました。自力で治した方が、免疫力がアップするという意見もあるほどです。

インフルエンザで本当に気を付けるべきは、解熱剤です。特に子供はアセトアミノフェン（アンヒバ・カロナールなど）以外の解熱剤は、絶対に使用してはいけません。脳症などの重症になることがあります。大人は多分大丈夫だと思いますが、ロキソニンやボルタレンなどは、念のために避けておいた方が安心です。

では、これを書いている私自身のインフルエンザの対策。予防として、漢方薬の補中益気湯を飲んでいます。１日２～３包飲めば、多分ワクチンより良く効くと思います。ドラッグストアの漢方は成分量が少ないので注意が必要です。それに、元気な子供や学生は、なんとなく飲めないような気がします。そして、インフルエンザに罹った場合は、薬を飲みます。私が仕事をしていなければ、のんびり治しても良いですが、やはり仕事があるので、早く治さないといけません。もちろん、完全に治るまで仕事は休みます、大切な事です。誰だって、インフルエンザには罹りたくないし、罹ってもすぐに治したいと思うのが普通ですよね。上記は何だったんでしょうかね（苦笑）。でも、ウイルスの薬に対する耐性の問題でも、日本中で「せーの」で健常人が薬をやめる日が来ても良いと思っています。

今回の記述はあくまで私個人の意見です。他の医療従事者では、異なった意見を持っていると思いますので、何かあった際には、その人の指示をよく聞いて下さい。

第６回 リハビリ生活（リハライフ）
～肩こり解消法・予防法～

作業療法士　田坂　恭佑

毎日の生活の中で「肩こり」とはすごく身近なもので悩みの種であるという方が多いと思います。頭痛や体調不良を引き起こされるものが多く、放っておくと慢性的なものになりさらに状態が悪化してしまいます。今回はそんな厄介な「肩こり」について原因や解消法、予防法等を紹介したいと思います。自宅で簡単にできるものばかりなのでぜひ参考にしてください。

肩こりとは？

「肩こり」とは病名ではなく症状です。また明確な定義があるわけではなく、人によって症状の訴えが様々にあります。また「肩こり」の原因といっても様々な種類があり、まず自分の肩こりの原因やどのタイプであるかを知ることが必要になります。

肩こりの原因・タイプ

❶運動不足タイプ

血液は、心臓のポンプ作用により筋肉の収縮と弛緩の作用があります。筋肉は、血液を送るポンプの役割もあります。運動不足になると、筋力が低下し、血液を送り出す力が不足するため、血流が悪くなります。すると、新鮮な酸素や栄養分が十分に伝わらず、疲れやすいうえ、肩こりになりやすい体になってしまいます。

→ 普段から体を動かすことを意識します。例えば階段を利用する、散歩する等、運動を心掛けることが大切になります。普段から運動をすることで、最低限の筋肉を維持することができ改善・予防につながります。

❷姿勢タイプ

人間の頭部は約３kg～５kgであるといわれています。この重たい頭部は首と肩の筋肉で支えています。普段の姿勢が猫背であったり、仕事柄デスクワークが多い方は必然的に頭部が体の重心より前方に位置してしまいます。そのことにより頭部を支えている首から肩にかけての筋肉に負担がかかり肩こりの原因になってしまいます。

→ 同姿勢を長時間とらないように、こまめに姿勢を変えたり、ストレッチや簡単な体操を行うようにします。また良い姿勢を意識することも大切になります。

❸精神的なストレスタイプ

人間は精神的なストレスを強く感じると体の筋肉はかたく緊張してしまいます。血管は収縮して血流が悪くなり、首周辺から背中周辺の筋肉がこわばって、肩こりを起こしてしまいます。

→ とにかくストレスを解消することです。自分の好きなことを行ったり、身体を動かすこともストレス解消や血流改善につながります。

このように原因は様々ですが、共通していることは「肩甲骨の不動」と「普段の日常生活習慣や生活環境」が原因であるということです。逆に言えばこの肩甲骨の不動や生活習慣、生活環境を見直すことで肩こりは改善されます。

対処方法（日常生活面）

ほんの一部ではありますが、タオル体操を紹介します。タオル体操とは身近な道具（タオル）を使用し肩甲骨や肩のストレッチ・運動を行うものです。実際にタオル体操で肩甲骨周囲の運動を実施することで肩こりは改善されます。肩こり予防・改善のために継続してタオル体操を実施していきましょう。

タオル体操

①両脚を揃えた姿勢で、背筋を伸ばして立ちます。
　タオルを両手にしっかり持ちます。椅子に座った状態でも良いです。
②息を吸いながら両手を頭の上に伸ばします。
　タオルはたるませないようにしましょう。
③息を吐きながら、脇をしめるように肘を曲げ、
　タオルを肩のラインくらいまで下げていきましょう。
　肩甲骨を黄色矢印方向に寄せ合うように意識して、20秒キープします。

①脚を肩幅に開いて背筋を伸ばして立ちます。タオルの両端を持ちましょう。椅子に座った状態でも良いです。
②タオルがたるまないように、両手を肩の位置まで上げ、息を吐きながら、手と頭頂部を前に押し出していきます。お腹を凹ませて、肩甲骨が開き、腰と手が引っ張り合うように背中を丸め、20秒キープします。

①脚を肩幅に開いて背筋を伸ばして立ちます。
②図のように背中の後ろでタオル持ちます。そして両手を徐々にタオルの中央まで近づけていきます。

介護福祉士試験に合格しました! Part 2

老健まなべ　**加藤　　卓**

今年の筆記･実技試験に無事合格することができました。

昨年、筆記試験に不合格してから再度問題集を繰り返し解き、株式会社ジェイコムで行われた介護福祉士試験研修にも参加させて頂きました。指導してくださった方々や応援してくださった方々には、とても感謝しています。

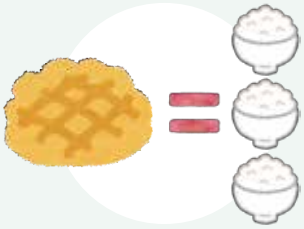
資格を取得しましたが、経験も知識もまだ未熟だと思っています。人に優しく、丁寧を心掛けて知識の向上を図り、皆様に信頼され地域に貢献できる介護福祉士になれるよう頑張りたいと思います。

きてみて得する!!
～EIYOUのちしき～

エントランス展示のご紹介

みなさんお菓子や菓子パンは好きですか？

手軽に食べられるこれらのカロリーが、ご飯何杯分に相当するかを展示しています。「メロンパンってご飯3杯分も!!」などと驚かれる内容もあるかもしれません。お菓子や菓子パンは美味しいですが、カロリーの高い物が多いので、ちょっと展示をのぞきにきて参考にしてみてください。



次回のテーマは『みかん』　お楽しみに～

おむつフィッターコラム⑦

尿失禁の原因とタイプを知ろう

2病棟 介護福祉士
おむつフィッター 2級
福本　丈明

今回の尿失禁のタイプは **切迫性尿失禁**

急に尿がしたくなり（尿意切迫感）、我慢できずに漏れてしまうのが切迫性尿失禁です。トイレにかけ込むようなことが起こりますので、外出や乗り物に乗っている時などに大変困ります。本来は脳からの指令で排尿はコントロールされていますが、脳血管障害などによりそのコントロールがうまくいかなくなった時など原因が明らかなこともあります。しかしながら多くの場合、特に原因がないのに膀胱が勝手に収縮してしまい、尿意切迫感や切迫性尿失禁をきたしてしまいます。男性では前立腺肥大症も切迫性尿失禁の原因になります。

尿意切迫感

それまで何もなかったのに、突然トイレに行きたくなり、がまんが難しい症状。

頻尿・夜間頻尿

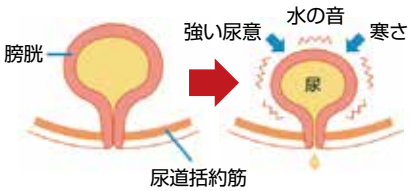
日中8回以上トイレに行く症状。夜に1回以上トイレに起きる症状。

切迫性尿失禁

急におしっこがしたくなり、トイレまでがまんできず、もれてしまう症状。

切迫性尿失禁が起きるわけ

※膀胱が過敏で不安になると…



膀胱が過敏で不安定になった結果、膀胱が勝手に収縮して尿もれが起こる。

原因

切迫性尿失禁は、自分の意志に反して勝手に膀胱が収縮してしまう**「過活動膀胱」**が主な原因です。過活動膀胱の症状は、我慢できないような強い尿意である尿意切迫感と、昼夜を問わない頻尿です。

過活動膀胱で起こる尿意は、“突然”であることと、いったんそれが起こると我慢する余裕がないというのが特徴です。冷たい水に触ったり、水の流れる音を聞いただけでおしっこを連想して強い尿意を感じるという人も多く、中には、帰宅して家のドアノブを握ると強い尿意を感じるという人もいます。

治療方法

① 薬物療法

膀胱の勝手な収縮を抑える薬が効果的です。副作用としては口が渇いたり便秘がみられたりします。また、効きすぎると尿が出にくくなってしまいます。薬は医師の処方が必要ですので勇気をもって受診して下さい。

② おしっこを我慢する訓練

トイレに行きたくなっても、すぐに駆け込まないで我慢する訓練です。初めのうちは5分から15分と徐々に我慢の時間を延ばしていきます。薬物療法との併用が効果的です。
排尿日誌をつけて、出た尿の量や回数を記録していくと訓練の効果がわかります。

③ 尿道を締める筋肉を強くする訓練（骨盤底筋訓練）

肛門と一緒に女性ならば膣、男性はペニス（尿道）を締めたり、緩めたりして尿の出口の筋肉である骨盤底筋群を鍛えます。

④ その他の治療法

もし漏れが多かったり、訓練しても効果があまりない時は受診して下さい。
電気・磁気刺激治療、TVT・TOT・TFS等などの手術が検討されます。詳しくは医師におたずね下さい。

マー君のレッツ・エクササイズ！ 19

ストレッチポールを使った運動

リオのオリンピック日本選手の活躍に国民それぞれが一喜一憂した2016年、リアルタイムで見ることはなかなか難しかったのですが、ニュースや速報などでわたくしも楽しませていただきました。

夏場の何が祟ったのか腰痛に悩まされその改善に日々格闘中。。筋力トレーニングや有酸素運動はもちろんのこと年齢とともに衰えていく体幹運動は肩こり、腰痛予防として必須と考え、以前にも紹介したバランスボールとストレッチポールを追加し改善に努めております。オリンピックの、特にレスリングの体幹力は見事なもので、その根本に着目しその基礎からやっていこうと思います。言い方は凄くハードに思えますが簡単で老若男女問わず日常生活に効果を発揮できると思いますので行って見てください。

四年後は、東京だ！

1 ストレッチポールとは

ポールにのることでアウターマッスルが緩みインナーマッスルが刺激され関節などが正しい位置に戻され体が本来の状態にリセットされます。よって上記の部分をほぐしマッサージやストレッチ効果が期待できるというわけです。

2 基本の乗り方

仰向けになり縦に乗る。この基本姿勢を行うことで全身がリラックスします。

3 肩甲骨のストレッチ

基本姿勢から両腕を広げてみましょう。

4 肩甲骨と肩のストレッチ

基本姿勢から前へ習えの姿勢をとりその動作を数回繰り返します

5 足上げ動作

基本姿勢から片足ずつ上に上げ下げをしましょう。下腹部のストレッチに効果が期待できます。

6 スクワット

壁に縦にポールを位置し壁と背中でポールを挟みそのまま膝を曲げ下ろしていきます。

以上を試してみてください。朝起きた時に行うと体がスッキリとし以降の活動のためのスイッチが入ると思います。風呂上がりや就寝前に行うと一日の疲れを取ることができます。

イクメン生活

３病棟　看護師　**岡田　將裕**

僕には３人の娘（岡田３姉妹）がいます。本当は男の子も欲しかったのですが、もう頑張れません…子育てに関しては頑張っており自分ではイクメンだと思っています。休みの日にはお迎えにも行きますし夜勤以外はお風呂も入れています。子供たちと一緒の休みの日には買い物へ行ったり、公園へ行ったりパパ頑張っています。今後も愛情いっぱい子育てしていきます。

がんばれ!!
働くママさん活躍中！

２病棟　看護師　**日浅　夏季**

①育児において旦那様は協力してくれていますか？

協力的です。大変よく面倒をみてくれています。

②育児と仕事の両立は大変ですか？

大変ですが、仕事中はほくしんコティで預かってもらっています。職場に近いこともあり何かあってもすぐに迎えに行くことができ、２病棟のスタッフの方々にも協力していただき大変助かっています。

③お子様は癒しですか？

本当に目の中に入れても痛くないんじゃないかと思うくらいです。時に悪戯に手を焼くこともありますが今の１番の生きがいです。仕事を持った先輩ママさんにアドバイスしていただき今後の子育てに活かしワーキングママを楽しんでいきたいと思います。まだまだ新米ママですがご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いします。

診察室前の一コマ

つい先日まで、とんでもなく暑い日々が続いていたかと思えば、幾度となくやって来る台風…自然のこととはいえ、体調ついていかず、風邪をひいたり、下痢をしたり、熱が出たり…皆様は大丈夫でしょうか？

秋…おいしい食べ物もたくさんありますが、食べ過ぎず、適度な運動（お散歩等）も取り入れ、体調を整えたいものですね。そろそろ紅葉狩りでも行ってみてはいかがでしょう☺

外来一同

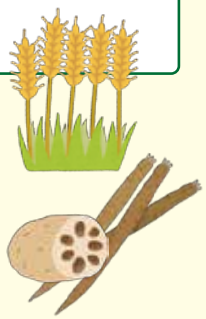
旬のレシピ

ごぼうサラダ＆れんこんつくねサンド

【調理時間のめやす：30分】

全粒粉パンとは…

まるごと（皮ごと）すり潰した小麦を使用しているため、普通のパン（小麦の胚乳部分のみ使用）に比べて食物繊維や鉄が豊富。



ロールパンを全粒粉パンに変えるとより食物繊維が摂れます。

【材料】《4人分》

- ロールパン …… 8個
- バター …… 適量
- サラダ菜 …… 8枚
- 卵 …… 1個
- トマト …… 1/2個

<れんこんつくね>

- れんこん …… 1/2節
- 玉ねぎ …… 1/4玉
- 鶏ひき肉 …… 100g
- A
  - すりおろし生姜 適量
  - 塩こしょう…… 少々
  - 酒 …… 小さじ1
- かたくり粉 …… 適量
- 油 …… 適量
- B
  - 醤油 …… 小さじ2
  - みりん…… 小さじ1
  - 砂糖 …… 小さじ1
  - 水 …… 小さじ3

<ごぼうサラダ>

- ごぼう …… 1/2本
- にんじん …… 1/2本
- C
  - 醤油 …… 小さじ1
  - すりごま 小さじ1
  - マヨネーズ 小さじ2

【栄養価】《1人分》

エネルギー…… 380kcal
たんぱく質…… 13.6g
食物繊維……3.4g
食塩 ……1.8g

作り方

<れんこんつくね>

① 皮をむいたれんこんをすりおろし、水気を切る。
② 玉ねぎをみじん切りにする。
③ ボールに①、②、ひき肉、Aを入れて、手でよくこねる。
④ ③を５cm大の小判型にし、表面にかたくり粉を薄くまぶす。
⑤ 熱したフライパンに油をしき、④を並べて中火で両面約５分ずつ焼く。
⑥ 中まで火が通ったことを確認し、フライパンの余分な油をキッチンペーパー等 でふき取り、Bを加えて味付けをする。

<ごぼうサラダ>

① ごぼう、にんじんは皮をむき千切りにする。ごぼうは水に浸してアク抜きをする。
② ①を一緒に軟らかくなるまで３分程度茹でる。
③ ザルにあげて水気をしっかり切る。
④ Cで調味する。

ロールパンにお好みでバターを塗り、サラダ菜やスライスしたトマト、薄焼き卵とサンドすれば出来上がり。

ハッピーバースデー！

二病棟 佐伯欽一郎 妻 皓子

西条市民病院にお世話になって4年と3ヶ月が過ぎました。
8月5日に 主人佐伯欽一郎は無事に88才の米寿を迎えることが出来ました。
お祝に戴いた黄色い帽子とチャンチャンコ、そしてケーキを準備。当日は目を覚ましてくれるかなと期待しましたが 口を開いて眠っていました。
思いがけなく大勢の職員さん達が集って下さり、盛り上った記念撮影が出来ました。
ケーキもご一緒に食べて下さり 感謝 感謝でいっぱいです。
ありがとうございました。

８月５日、佐伯欽一郎様が米寿のお誕生日を迎えられ、２病棟でささやかなお祝いをしました。

地元のお店紹介 第1回 シリーズ

マルブン小松本店

小松プリン

- 愛媛県西条市小松町新屋敷甲407-1
- Tel:0898-72-2004
- 営業時間：11:00～22:00 (L.O. 21:30) ランチ11:00～15:00

松山トンテキ

チキンと
ほうれん草の
クリームソース

ハンバーグの
モッツァレラチーズ焼

S.P.O.フランクフルトと
スペアリブの盛り合わせ

JR伊予小松駅の近くにある居心地の良い雰囲気のお店です。座敷席、テーブル席や個室もあり、ランチやディナーだけでなく、宴会でも美味しい洋食＆イタリア料理を食べることができます。

季節により旬の食材を使用した料理やデザートがあり、いろいろな世代の方がお食事を楽しめます。

第４回医療法人北辰会レクバレー大会

９月24日、第４回医療法人北辰会レクバレー大会が行われました。

全８チームが出場し、激戦を繰り広げました。

見事優勝した１病棟＋栄養合同チーム「坊主」は、10月29日に行われる北辰会グループHJJSカップの出場権を手にしました。

１病棟

今回は栄養課と合同でのチーム。しかし、キャプテンを中心にみんなで一致団結し、２連覇できました。今後も、このチームワークを仕事に生かしていきたいです。来年も優勝して３連覇狙うぞー！

栄養

今回栄養室は、坊主チーム（１病棟）に参加させていただきました。昨年のレクバレー大会で見た坊主のTシャツを今年は私達が着るようになるとは思いもしませんでした。予選で３位通過でしたが、１病棟の皆さんに気持ち的にも引っ張っていただいたおかげで初めて優勝を体験することができました。次はHJJSカップでも優勝目指して頑張りたいです。

老健 まなべ便り

新入職者

7月から老健まなべで働かせていただいている藤原歩です。
以前よりユニットケアに興味があったので、新たな学びや気づきもあり毎日楽しいです。
スタッフも皆優しく、ユニットの雰囲気もとても良いので働きやすいです。
これからも入所者様が笑顔で過ごせるようお手伝いをさせていただけたらと思います。
よろしくお願いします。

貼り絵

桜ユニットで壁面ディスプレイを作成しているところです。入所者のH様が一つ一つ糊を使い貼っています。気が遠くなるような作業を黙々と行ってくれました。最後の仕上げは、職員も手伝い、立派なディスプレイが完成しました。

ほくしんコティ慰問

9月21日、老健まなべに小さなお客さんがやってきました。恥ずかしくて先生に抱っこされている子や、元気に動き回る子供たちを見て、入所されている方々も笑顔に(＾０＾)

子供たちと一緒に、歌をうたったりリズムに合わせて手遊びをしたりしました。
お盆やお正月以外で、自分のひ孫ぐらいの子供たちに会えることがあまりない為か、元気な姿に『可愛いね。』『５歳ぐらい若返ったわね！』など、様々な感想が聞かれました。
ほくしんコティの皆さん、楽しい時間をありがとうございました。
また来年、元気を届けに来てくださいね。

第1回 いきいき Healthy Day（ヘルシー デイ） in 西条市民病院

～いつまでも笑顔で生活するために～

小松町妙口甲1521番地

ビンゴ＆じゃんけん大会 15:00～ 空くじなし 当日受付された方先着100名

日時 11月6日(日) 9:30▶16:00 入場無料

各種コーナー事前受付中

健康のおはなし

10:45～11:45

首藤　貴 医師

医療法人北辰会西条市民病院 常務理事
日本リハビリテーション医学会専門医
日本整形外科学会専門医
ロコモアドバイスドクター

ロコモティブシンドローム
～いきいきと生活するために～

※ロコモティブシンドロームとは……運動器の調子が悪く、移動能力（立つこと・歩く事）が低下した状態を言います。
いつまでもロコモの健康につとめ、寝たきりにならないようにしましょう。

12:00～13:30

髙田 康徳 医師

愛媛大学医学部大学院糖尿病内科学特任講師
日本内科学会専門医
日本糖尿病学会認定専門医
日本循環器学会認定専門医
日本腎臓学会認定専門医

肥満・糖尿病・認知症にならないための簡単な食事のポイント

どちらも残席わずか

サテライトにて同時中継あり

自分の体を知ろう

9:30～15:00

- 筋力・バランス測定
- 血糖値測定
- 身長・体重測定

献血
9:30～16:00
（昼休み 11:00～12:30）

専門家と一緒に考えよう

14:00～15:00 ●医療相談（医師）
13:30～14:00 ●糖尿病相談（糖尿病専門医）
13:30～14:30 ●介護相談（介護支援専門員）
9:30～15:00 ●リハビリ相談（理学・作業療法士）
●食べ物に関する疑問・悩み（管理栄養士）
●くすりの相談（薬剤師）

実際に園芸療法を体験してみよう！

「健康増園」完成見学会

首藤Drがご案内します

13:30～14:00

セニアカー試乗体験できます

畑でとれたサツマイモの試食会もあるよ

庄野薬局 アロマセラピスト ハンドトリートメント

9:30～15:00

手、指のリンパの流れ、気の流れを良くしてリラックス
ハンドマッサージ 両手 ¥400～1,000
（いきいきヘルシーデイ特別価格）
オリジナルハーブティ、西条産発酵茶「黒茶」販売

多肉植物寄せ植え

14:00～15:00

丹原高校園芸科学科の生徒さんと一緒に自分好みの寄せ植えをつくりましょう（¥200）

熊本応援 ミニチュア模型オークション

全額募金

9:30～14:00 入札
15:00 結果発表

文化展

9:30～15:00

「笑顔」をテーマに
小松西・東保育所の
園児たちが描いた絵も
展示します

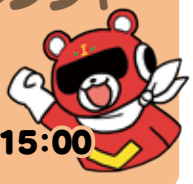
テラスdeご飯

11:30～14:00

おでん、やきそば
フランクフルト
赤飯、わかめご飯

ふわふわバルーン たぬレンジャー参上！

6才未満は保護者同伴



9:30～15:00

おやじバンド

戸田道尚と一文無し

9:30～10:15

現在、愛媛県松山市を中心にライブハウス、パーティー、結婚式、各種イベント等で演奏しています。中年オヤジの魂の叫び!!を聴いてくれ～!!
合言葉は「紅白で逢いましょう!!」

VO. 戸田道尚
EG. 和中　剛
AG. 戸田　澄
BG. 下山正芳
KB. 岸　史子
DR. 下元政司

発行：広報委員会