

めざせ100歳! いきいき体操

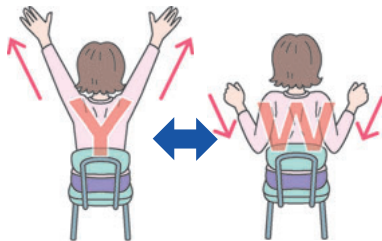
(24)

千秋病院 リハビリテーション科
理学療法士 鷗飼 達也

肩の体操

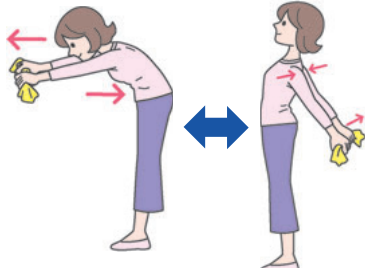
Y—W運動

首に力が入りすぎないように気をつけましょう
①椅子に座り、背筋を伸ばします
②両手を斜め上45度に広げて「Y」にします
③両肘を脇につけるように肩甲骨を寄せて「W」にします。背筋が丸まらないように注意しましょう



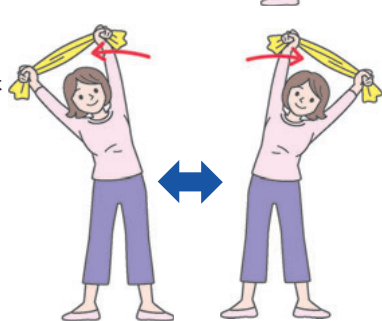
前後運動

呼吸をとめないようにしましょう
①タオルを肩幅程度に持ちます
②息を吐きながら、手を伸ばし、骨盤も後ろに引いて背中を丸めます
③手を後ろでタオルを持ち、息を吸いながら、肩甲骨を寄せるように胸を張ります



左右運動

骨盤から脇腹を伸ばすイメージで行ないましょう
①タオルを引っ張り、息を吐きながら、上体を右に倒します
②同じように、上体を左に倒して、反対側を伸ばします



YouTube 動画で
紹介しています

肩関節周囲炎は、肩の痛みや動く範囲が狭くなり、生活の中で困ることが多くなる疾患です。一般的に四十肩や五十肩といわれるように、40～70歳の方で発症しやすいとされています。今回は、予防目的や肩の痛みが少ない方向への体操を紹介します。それぞれ10～15回を目安に、1日2～3セット行ないましょう。

病院探検 KIDS ツアー 初めての体験に ドキドキ、ワクワク!!



CT を使って箱の中身を当てるクイズに挑戦



お医者さん、看護師さんに

夏休み子ども企画として8月23日、小学生向けに病院探検 KIDS ツアーを開催し、14人が参加しました。

白衣やナース服を着用できる衣装体験、正しい手洗い体験や普段は見ることのできない手術室を

見学しました。子どもたちは、手洗いでは真剣に何度も洗っては、汚れが残っていないかをチェックしていました。また、小児科では聴診器や注射器を使用した診察を体験し、リハビリ室では、実際にCTを使用した、箱の中身を当てるクイズにも挑戦しまし

た。箱の中身がモニターに映ると「分かった!」と歓声が上がりました。盛り上がりました。



きれいに洗えたかな?



手術台を体験

輝け! 職員

(156)

不安があつたら
ご相談ください!

千秋病院 臨床検査科
臨床検査技師 澤田あみさん(24)



大学で検査技師について学び、国家試験を受けて資格を取得。今年4月に千秋病院に入職しました。

千秋病院の検査科では、心電図や脳波などを測定する生理検査と、血液や尿などを顕微鏡や機械にかけて測定する検体検査を行っています。

生理検査では、カーテンなどで仕切られた空間で横になり、さまざまな機器を接続して測定するため、強い不安を感じる方もいます。検査内容によっては30分から1時間ほど必要なものもあり、「少しでも安心してもらうように、できるだけ分かりやすく説明したり、身体に直接触れる際の声掛けを心がけています。」と話します。

「います」と話します。日ごろから連携を取っている仲良しの同期職員(9月号「輝け! 職員」で紹介)が放射線科にいて、「明るく働ける支えになっていきます。それが患者さんからも話しかけやすい雰囲気になっていけばうれしいです。ささいなことでも不安があつたら、気軽に聞いてもらいたいです」と微笑みます。

手話で思いを伝えよう

パラリンピック

尾西支部 藤井 保



指文字「ヒ」形の右手人差し指の指先を耳にあて、

今年11月15～26日、「東京2025デフリンピック」が開催されます。パラリンピックには、ろう者部門がありません。デフリンピックはろう者のためのオリンピックです。以前には、世界聴覚障害者卓球大会で一宮市出身の女性が金メダルを取ったことがあります。

職員募集

尾張健友会グループ

働く人にとっての魅力とは?

働き続けられる理由

- ①充実の研修システム
- ②家庭や家族の実状に配慮があり無理なく働ける(柔軟に対応できる育児休暇・介護休暇制度)
- ③子育て職員をサポートする院内保育所(専任保育士が子育て支援。病児保育にも対応)

時々の募集職種などはQRコードから詳細をご覧ください
登録ヘルパーや送迎担当者も募集しています

尾張健友会本部 ☎0586(76)0003
千秋病院師長室(担当 丸井) ☎0586(77)0012

将来の尾張健友会グループを担う
医学生・薬学生・看護学生
志望している方をご紹介ください

