めざせ100歳！いきいき体操㉕

千秋病院　リハビリテーション科
理学療法士　鵜飼 達也

膝の痛みや歩きにくくなるなど生活で困り事が生じる代表的な疾患に変形性膝関節症があります。加齢とともに関節の変形をきたす人は増えていきます。必ずしも痛みを伴うわけではありませんが、運動により予防や進行を緩やかにすることも可能です。今回は膝関節を支える筋肉を鍛える運動を紹介していきます。

膝痛予防体操

太ももの前の筋肉を鍛える運動

強度低め
クッションをつぶすように押しつけ、戻します
※反対側の膝は立てる

強度強め
浅く腰掛け、両手で座面を握ります。膝がまっすぐになるまで持ち上げ、戻します

太ももの裏の筋肉を鍛える運動

強度低め
仰向けで膝・お尻・胸が一直線になるように持ち上げ、戻します
※膝は90度程度に曲げて立てる

強度強め
強度低めの動作を片足で行ないます
※片足をまっすぐに伸ばす

足全体の筋肉を鍛える運動

強度低め
足は肩幅くらいに広げ、つま先は少し外側に向けます。お尻をおろし、戻します
※両手をテーブルに置き、体を支える
※背中が丸くならないように気をつける

強度強め
強度低めの動作を片手で支えて行ないます

●痛みや疲労感を感じた場合は中止しましょう
●各３秒ずつ、１セット15～20回で、２～３セットを目安に行ないましょう

友の会健康講座
尿漏れの話と予防体操

関心高い話題を地域の皆さんへ

12月26日、特養ちあき・第2の研修室で、医師の加藤英津子氏と外来看護の皆さんを講師に迎え、「尿漏れの話と予防体操」と題して友の会健康講座を開催しました。

関心が高く29名が参加しました

当日は寒い一日で、テーマもデリケートな話題なので、参加者が少なかったらどうしようと心配しましたが、29名もの方に集まっていただけました。

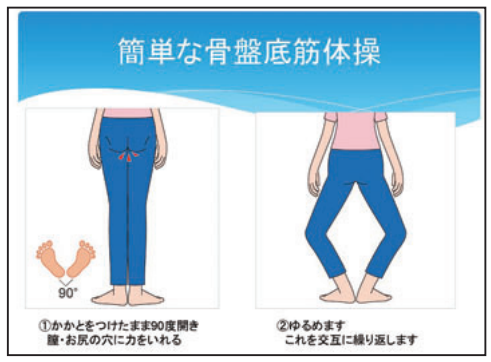
加藤医師の講義は、図解入りの資料で大変分かりやすく、尿漏れの原因を知ることができました。その後、タオルを使って尿漏れ予防の「骨盤底筋体操」をみんなでしました。

加藤医師（右）の講義が好評

友の会健康講座の醍醐味は、直接講師に質問ができることです。一問一答で返してもらえるので、よく理解できます。

「質問者が多くて、申し訳なくて質問できなかった」という方がいたくらい、たくさんの質問が出ていました。

アンケート結果でも、「骨盤底筋体操の必要性を感じた」「体操を続けてみようと思います」「少々尿漏れがありましたので、参考になりました」と好評でした。



班会でも学習会を開くことができます。班会に参加してみたい方、班会を立ち上げたい方は、友の会事務局へご相談ください。

会員3人以上が集まれば、班会をつくることができます。お気軽に友の会事務局へお問い合わせください。

▽友の会事務局
☎0586(76)8312

輝け！職員⑯

日本の介護に学んで将来は母国のために

特養ちあき　ケアワーカー
リケ アグスティナさん㉖
マイ ラニ ラジャ ググさん㉗

マイさん（左）とリケさん（右）

昨年11月に特定技能介護外国人材（※1）として特養ちあきに入職しました。2人ともインドネシア出身で、「母国では社会的に介護をする制度がなく、将来のためにと勉強を始めました」と言います。

介護について学ぶのは日本の制度や技術を参考にするのが一番だそうで、「25歳の時から日本語学校に通い始めました」と話すリケさん。「利用者さんと話をしたり、一緒に歌をうたうのが楽しいです」と笑みを浮かべます。

「日本語は難しいです。特に名古屋弁は全然わかりません」と苦笑いするマイさんですが、「話をしていて、利用者さんの笑顔が見られると私も幸せです」と目を輝かせます。

最後には「在留期間中に日本語も勉強して、介護福祉士の資格を取ります」と2人で意気込みます。

※1　日本国内で人出不足が深刻とされている特定産業分野において、即戦力となる外国人材の就労が可能になった在留資格

手話で思い を伝えよう

尾西支部　藤井　保

手話（をする）

両手人差指の指先を左右に向けて上下に置き、垂直に交互に回す。

サークル

指文字の「さ」で円をつくる

（ある手話サークルの会則より）
聴覚障害者と健常者が共に手話を学び、お互いの理解と交流を深め、福祉の向上をさせていくことを目的とする。

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下さい
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