

めざせ100歳! いきいき体操

(27)

無理なく楽しく

千秋病院 リハビリテーション科
理学療法士 各務 大樹

準備体操



まずは、準備体操です。首や体をゆっくり回し、腕や足を動かして、体を温めていきます。体操は無理をせず、自分のできる範囲で行いましょう。

筋力運動



次は筋力運動です。足腰を中心に、ゆっくり立ったり座ったり、足踏みをしたりして筋肉を動かします。筋力を保つことは、転倒を予防し、元気に歩き続けることにもつながります。

整理体操

最後は整理体操です。深呼吸をしながら肩や腕、足などをゆっくり伸ばして、使った体を整えます。



健康な体は、一日でつくるものではないはず。今日、明日の一步のその積み重ねが、これからの一步につながります。大切なのは無理なく楽しくできることから続けていくことです。いつまでも元気でいきいきとした毎日を目指しましょう！

病院体験 kidsツアー



緊張の手術体験

8月22日に、毎年平和盆おどりに併せて行われる病院探検Kidsツアーを開催しました。毎年好評いただいている企画ですが、今年は12名の小学生と、保護者の方々が参加しました。

手術室見学・CT体験・小児科診察体験といったコースは大きく変えない開催でしたが、個々の内容は工夫しました。

手術室見学では、子どもたちがそれぞれ、執刀医や看護師、麻酔科医などになりきり、簡単に手術体験をしてもらいました。

CT体験では子どもたちが楽しく体験できるように中身を用意し、実際にCT画像を見てもらいました。

小児科診察体験では聴診器を使用して、子どもたちが医師役になって親御さんを診察したり、実際に使用されているシリ



手洗いをチェック

ンジをプレゼントして注射体験をしてもらい、好評のうちに終了しました。

改善点もいくつかあったので、外来運営会議にて議論し、さらに楽しいKidsツアーを来年も開催できるよう努めます。

医療サービス課
西川 拓臣

輝け!職員

(167)

利用者さんの

力になりたい

住宅型有料老人ホームで11年の介護職経験を経て、介護支援専門員

千秋病院介護保険サービスセンター
介護支援専門員 堀場 雅人さん(32)



介護職を目指した理由を伺うと、「昔から介護の仕事に興味があったが、中学生のころ、倒れている人がいた時に何もできず、力

介護職を目指した理由を伺うと、「昔から介護の仕事に興味があったが、中学生のころ、倒れている人がいた時に何もできず、力

介護職を目指した理由を伺うと、「昔から介護の仕事に興味があったが、中学生のころ、倒れている人がいた時に何もできず、力

介護職を目指した理由を伺うと、「昔から介護の仕事に興味があったが、中学生のころ、倒れている人がいた時に何もできず、力

介護職を目指した理由を伺うと、「昔から介護の仕事に興味があったが、中学生のころ、倒れている人がいた時に何もできず、力

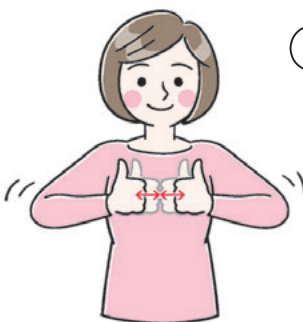
介護職を目指した理由を伺うと、「昔から介護の仕事に興味があったが、中学生のころ、倒れている人がいた時に何もできず、力

介護職を目指した理由を伺うと、「昔から介護の仕事に興味があったが、中学生のころ、倒れている人がいた時に何もできず、力

手話で思いを伝えよう

尾西支部 藤井 保

相談(する)



両手親指を立て、左右から2回軽く、つけ合わせる

話し合い



両手親指を立てて、つけ合わせたまま、水平に円を描く

サークル活動などに参加していると、雑談の中で困りごとや、道路のへこみ、空き家から雑草が道にはみ出ているなどの話が出ます。高齢者の方は、市役所の高年福祉課に相談するとよいです。

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

- 充実の研修システム
- 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)

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(看護担当 山下) ☎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

