

# 患者さんを元気と笑顔に！

## 嚙下体操の取り組み

B3病棟 クラーク 寺澤 絵里香

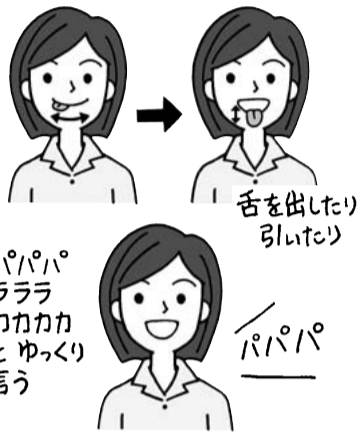
「健友ネット集会」で、「患者さんを元気と笑顔に！嚙下体操の取り組み」を発表しました。50名ほどの年齢も様々な方々に聞いて頂きました。

「健友ネット集会」で、B3病棟では、毎日昼食前に嚙下体操を行っています。深呼吸からはじめ、首や肩の体操、舌を動かしたり、発声などを行ないます（その一つをイラストで紹介）。患者さんに元気が



患者さんに元気が

舌で左右の口角を触れる(2~3回繰り返す)



### 糖尿病教室

## 「糖尿病とウォーキング」

実際にウォーキングを行いました

リハビリテーション科 理学療法士 峯松 佑弥

1月29日、第3回糖尿病教室で「糖尿病とウォーキング」というテーマでお話しました。糖尿病患者に

うに日々努めています。入院生活は単調になりがちで、会話をすることや笑う事も少なくなり、顔になり、顔の筋肉やどの筋肉を動かして、おいしく食事ができることにつながります。会場では、私たちが日々行っている体操を皆さんに試していただきました。体操と言っても

今回行った嚙下体操は、いつでも、どこでも行えるので、気楽に思いついた時にやっていただきたいと思います。（体操の全体は別の機会に紹介します。編集部）

者さん対象の講習会で、当日は10名の方の参加がありました。



千秋病院の中を一周しました

まず、糖尿病に対する運動の方法や効果について話をした後、実技としてみなさんと一緒に院内のコースで実際にウォーキングを行いました。

ウォーキングの注意点

そのウォーキングを安全に効果的に行うには注意点がありません。まず、背筋を伸ばし踵から接地し、爪先で蹴り出すという正しい姿勢で歩くことです。けがの予防に繋がります。歩く距離や速さを意識することで、一人ひとりに合わせて負荷量を設定することが出来ます。健康促進のために「汗が出るか出ないか、話をしながら行える」程度の運動を、1回20分、60分、1週間に150分以上行うことが良いとされています。

健康のためには適度な運動の継続がとても大切です。今回の教室は、どうすれば運動に興味を持って頂けるか、運動習慣の獲得に繋げていけるかを考える良いきっかけになりました。今後のリハビリに生かしていきたいと思えます。

## 千秋病院研修医日誌号外(ネット集会)

### 「私たちが千秋病院を研修先に選んだ理由」

金昇赫研修医・坂本達郎研修医



左が金研修医、右が坂本研修医

金研修医は膠原病内科医を目指しています。今は別の病院で救急の研修をしており、休憩は時間を決めてはとれず、さっさと食べると日々と。」「しっかりと学べる環境を選んだ。患者さんと向き合うことを大事にしていきたい」と語りました。

坂本研修医は総合診療内科医を希望し千秋病院を選んだといいます。「医学生るとき地

域医療を知り、当時千秋病院の高橋理程研修医の説明が興味深かったと。内科を広く診ることができ、研修医が1年目の4月から患者さんを受け持つことは普通はできないが、千秋病院では指導医の下で患者を受け持たせていただけると知りました。また、アットホームな雰囲気や好印象でした」と話しました。

## ⑥ 憲法を改考



稲沢支部 日比 静夫 (85)

## 日本を「戦争する国」にしてはなりません

今、マスコミが天皇や皇室についての情報を事細かに報道しています。

私は今の天皇と同じ年(1933年)に生まれましたので85歳になりました。長岡村(今の稲沢市)という農村で育った私の家には、当時どこの家にも飾ってあった天皇と皇后の写真がありました。

た。日本は神の国で、これまで一度も負けたことがないと教えられていたからです。

戦争中の天皇は「現人神」で一番偉い人。私たちは天皇の忠実な

奉安殿にある「御真影(天皇の写真)」に礼拝したものです。

そして学校では、歴代天皇の名前や教育勅語を暗記させられました。今でも覚えています。

槍で米英撃滅の訓練をしました。お国のために早くお役に立ちたいと予科練の試験を受け航空隊に入りたいと体を鍛えました。

ところが、編隊を組

うになりました。

農村でも米の供出が強制され、食糧不足になり、サツマイモや小麦粉で作ったすいとんなど代用食が多くなり、砂糖も魚も配給になりました。

中国や南方の戦場に送られた兵隊さんは爆薬や食糧も送られず、けがや病気になることも薬も与えられず、餓死した人がたくさん出たことを後に知りました。

もう戦争はこりごりです。憲法9条を骨抜きにして「戦争する国」にしてはなりません。

1945年8月15日、木曾川で泳いでいたら、誰かが「戦争に負けたぞ」と走ってきた。私は残念で、悔し涙が止まりませんでし

赤子だと教えられ、天皇が生まれた日を天長節とし、全国で式典が行われました。学校では、校長先生が、全校生徒の前で教育勅語を奉読し、

す。万世一系の天皇の治める日本は世界をリードする国で、その御国のために臣民として、戦争に行つて死んでも当然と忠君愛国の教育を受けました。竹

んだアメリカの爆撃機B29が頭上を飛ぶようになり、空襲警報のサイレンが鳴り響く不安な日が続くようになり、「一億玉砕」や、「本土決戦」が叫ばれるよ

ん。