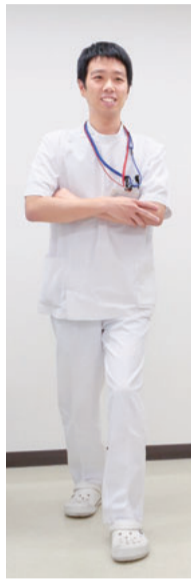


めざせ100歳! いきいき体操

理学療法士 鷗飼 達也 (モデルも)

バランス体操

年齢とともに、筋力だけでなくバランス機能も徐々に低下してきます。転倒による骨折を防ぐためにも、バランス機能を維持することは重要です。無理をせず、少しずつ行っていきましょう。



●立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し戻します(右足も同じように)。
●左足を大きく外側へ一歩踏み出し戻します(右足も同じように)。
●不安な方はテーブルなどにつかまって、5回ずつ行っていきましょう。



②前後左右へのステップ運動

●テーブルなどにつかまり、ふらついても大丈夫な場所で行いましょう。
●片足を上げて10秒間保持をしてみましょう。
●難しい方は、かかとを10cm程度上げて保持するところからやってみましょう。

①座布団の上で片足立ち運動

●四つ這いで左手・右足を同時に上げて5秒間保持をしてみましょう。
●反対(右手・左足)も同様に行いましょう。
●難しい方は、片手だけ・片足だけで行いましょう。

③四つ這いバランス運動



輝け!職員

77

患者さんにも職員にも 優しい千秋病院

B3病棟の師長になった

松原 史江さん(36)

名古屋大学の看護学部を卒業し大学病院などを経て千秋病院へ就職して10年が過ぎました。中学生・小学生のお子さん3人を育てながら、この9月に師長となりました。

B3病棟は地域包括ケア病棟です。急性期

「家庭と仕事の両立でくじけそうになった事も何度かあります

が、続けて来られたのは前任師長や部署のみんなの協力のおかげ」と打ち明け、「新米師長で戸惑う毎日ですが、5年間働いてきた部署なので、みんなの協力を得ながら、病棟をよりよく、スタッフに優しく、患者さんにも優しい病棟にしていきたい」と前をむき、「患者さんにも職員にも優しいところが千秋病院のよいところ」と微笑みます。

記録的猛暑もやや治まり、食欲の秋。「握り寿司を食べよう」を開催しました。前月からポスタ

ーや壁画を作り、この日を待ち望んでいました。食堂に寿司屋台がお目見えし、職人さんのおかげで握り用の寿司を握り始めます。皆さんの目もキラキラ輝き、屋台にくぎ付けです。

「お腹いっぱい!」と喜びの声があふく「握り寿司」が皆さんに配られると、「まっぴり御座います。おかわりにはおお喜びです。おかわりいかが?」の声掛けが

「お腹いっぱい!」と喜びの声があふく「握り寿司」が皆さんに配られると、「まっぴり御座います。おかわりにはおお喜びです。おかわりいかが?」の声掛けが



モーニングのメニューは8種類もあり、さらにジャムトーストはジャムの種類まで選べる。大きめのカップたっぷりのコーヒーには「コーヒーフレッシュ」か「ホイップクリーム」を選び、後者がオススメ。午後のアフタヌーンサービスの一番人気は「パンケーキ」という。分煙はされていない。
〒491-0806 一宮市千秋町浅野羽根西之島24-6
☎0586-76-2755



小倉トースト (ホイップも付く)



【交通】浅野羽根交差点から南へ約100m。駐車場10台余。営業時間6時~18時。金曜定休。
【メニュー】コーヒー400円。モーニングは13時までで8種類: フレンチトースト、サンドイッチ、エッグトーストなど5種のトースト、チーズケーキから選べ、ゆで卵、サラダがつく(チーズケーキにはつかない)。小額の追加料金でサラダやパンを増やすこともできる。12時からはアフタヌーンサービスがあり、こちらも8種類。【すてきな「モーニング」募集中】イチ押し「モーニング」をご紹介下さい(採用分薄謝進呈)

8種類ものモーニングメニュー
すばる珈琲店 千秋店 (一宮市千秋町浅野羽根)

「握り寿司を食べよう」 「お腹いっぱい!」と喜びの声



食べ物レクリエーション
本年度第二弾
9月11日 老健ちあき

医学生・薬学生・看護学生
医師志望の方をご紹介下さい

職員募集

(医)尾張健友会 <http://www.chiaki.com/>

内科・整形外科	薬剤師	看護師	看護助手	介護職員	介護福祉士	社会福祉士
---------	-----	-----	------	------	-------	-------

(常勤・非常勤)

登録ヘルパーも募集中
(福)尾張健友福祉会 <http://www.chiaki.com/fukushi/>

介護福祉士 (常勤・非常勤)
介護職員 (常勤・非常勤)
看護師 (非常勤)

送迎担当者も募集中

問い合わせ先
尾張健友会本部 担当 伴 ☎0586(76)0003
千秋病院師長室 担当 後藤 ☎0586(77)0012