

# めざせ100歳! いきいき体操

⑫

千秋病院リハビリテーション科 理学療法士 桃田小百合

## 【転倒予防体操】



### ①背伸びの運動 20回×2セット

両足で立ち、かかとを上げつま先立ちとなります。ゆっくりと、かかとを下ろします。  
※余裕がある方は、机や椅子などに手をつけて片足を上げた状態で行ってください。

◎バランスに不安がある方は無理せず机や椅子、壁などに手をつけて実施してください。



### ②スクワット運動 10回×2~3セット

肩幅程度に足を広げて立ち、屈伸運動をします。しゃがむ際に膝が爪先より前に出ないように、お尻を後ろに引くようにします。  
※膝や腰に痛みが出る方は無理なく可能な範囲で実施してください。



### ③つぎ足立位

両足が一直線になるように片方のかかとと、もう片方の爪先を合わせて立ちます。  
・30秒程経過したら、足の位置を左右入れ替えて行います。



くっける

住み慣れているはずのご自宅で転倒し骨折してしまう方も少なくありません。転倒リスクには加齢や持病、内服など様々な要因がありますが、筋力やバランス機能の低下も大きく関係します。体の機能を維持するためには、バランスの良い食事と運動習慣が重要とされます。ご自宅でも行える運動をご紹介しますので、転倒しにくい体づくりをしていきましょう。

## 私の楽しみ・こだわり 会員の声

私が所属する「一宮うたごえトウモロ」は練習会場が狭く、現



歌声喫茶 (2018年6月)

## いっぱい歌いたい

千秋支部 柴田とし子さん

コロナ禍で、私の長く続いている楽しいこと「うたごえ」は、大変苦労しています。歌は、いつの時代も人々の楽しみであったのに、今は大きく制限されてしまいました。

みんなで合唱「つて、やっぱり好きだなあ。私たちは平和憲法・九条の「戦争放棄、軍隊を持たない」を守っていきたくて、九条の会の集いで大合唱団に参加したのをきっかけに発足しました。レパートリーは平和の歌、愛の歌、なつかしい歌などいろいろです。今は「デイブ・リヴァー」(黒人霊歌)、「虹の民」(平和の歌人・ピート・シーガー)を中心に練習しています。難しいところもあるけど、がんばっています。マスクなしで歌いたいなあ…。

# ヨーヨー釣り、輪投げ... 夏まつりで童心に返って

老健ちあき



## 輝け!職員

⑬

### 医療・介護現場の 役に立ちたい

尾張健友サービス  
医療材料課 大塚帆乃香さん(26)

入職して1年が経ちました。以前はアパレル業界で働き、お客さ

入職して1年が経ちました。以前はアパレル業界で働き、お客さんとの会話やコーディネートなどの提案をして喜んでもらえることが楽しかったと振り返ります。しかし、年齢を重ねても働けるかが不安になり、働き続けられる仕事を探していたこと。

医療材料課では、尾張健友会グループで使う医療材料や文具など消耗品を扱っています。コロナの影響で、物流が止まったり、感染拡大により欠品が起きたりする中、千秋病院の医療現場や各施設で必要となるものを絶やさないと話します。

今は感冒・発熱外来にかかる患者さんが多く、検査件数が格段と増えています。コロナ発症者数の変動情報をキャッチし、PCR検査キットや検査時の採取用綿棒など、現場が困らないよう先を読むのに苦心しているそうです。「みなさんのお役に立てているといいな」とのこと。



「夏祭り」を開催しました。頭には手作りのお面を付け、ヨーヨー釣り・魚釣り・輪投げを楽しんでもらいました。

ヨヨー風船を釣る表情は真剣で、うまく釣れた時には満面の笑顔をみることができました。子どもたちの記憶がよみます。

まだまだ新型コロナウイルスの不安が続きますが、感染対策を徹底しながら、季節を感じてもらえる行事を開催できるように今後も頑張っていきます。

## 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  
登録ヘルパーや迎送担当者も募集しています

尾張健友会本部 担当 丹菊 ☎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