

めざせ100歳! いきいき体操

⑭

千秋病院リハビリテーション科 理学療法士 木村 基靖

【転倒防止の運動】



人生100年時代といわれています。健康で生き続けるために日頃から適切な運動を継続していきましょう。年を取るにつれ骨ももろくなり、転倒するだけで骨折してしまうこともあります。転倒リスクには加齢や持病、内服などさまざま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。転倒しないように、筋力をつけ、バランス能力の向上を目指していきましょう。

かかと上げ(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、テーブルや椅子などに手をつけて片足を上げた状態で試してみてください。



起立訓練(10回×2セット)

腕を組んで立ったり座ったりしてください。
※難しい方はテーブルや椅子に手をつけて実施してみてください。

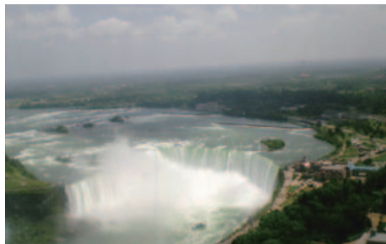


片脚立位(10秒×左右)

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。
※余裕があり安定して行える方は手を離して実施してみてください。

回数は自身の体調などによって変更してください。

私の 楽しみ・ こだわり 会員の声



カナダ・ナイアガラの滝

その日を待ちながら

コーヒーを1杯

丹陽地域 森本班 Kさん

72才で初孫が生まれました。「ばあば」になりました。息子夫婦は東京にいますので、このコロナ禍、会うのも大変です。今度はいつ孫に会えるかな。待ち遠しいです。
65才まで仕事をしていたので、退職したら旅行にと思っ

て、思うようには行けなりました。でも、連休中に部屋の片付けをしていたら、健康をサポートする冊子が出てきました。そこには「コーヒーを淹れるなら、意外にもドリップコーヒーよりインスタントコーヒーのほうが〇」と書いてありました。視神経や粘膜の健康に効果があるというナイアシン(ビタミンB3)を多く含んでいるそうです。孫と会える日、旅行できる日を待ちながら、インスタントコーヒーを味わっています。ただし一日3〜4杯を限度に…。

新卒職員紹介

わたしの抱負

4月、尾張健友会グループに新しい職員が加わりました。
見かけたら、気軽にお声がけください。

どうぞよろしく
お願いします!



大澤 明未さん
看護師
責任を持って行動し、できるだけ早く環境に慣れるよう積極的にたくさんの方と関わっていきたくて!! よろしくお祈りします!



梶浦 慶太さん
看護師
毎日全力で頑張っ立派な男性看護師になれるように頑張ります!



森山 桜さん
看護師
分からないことばかりで不安もありますが、周りとの助け合いながら日々学習し、頑張りたいと思います。よろしくお祈りします!



上中 亜美さん
看護師
看護師としての責任感を持ち、視野を広げ、患者・家族の思いを尊重し、寄り添える看護師になれるように頑張ります!



小川 紗季さん
看護師
基本スキルを身につけ、はやく一人前になれるように頑張ります。



大塚 有紀さん
看護師
立派な看護師へと成長できるように頑張ります!



鈴木 笑加さん
看護師
自分の看護でたくさんの人を笑顔にします!



小原 美樹さん
看護師
1日でも早く一人前の仕事ができるよう、積極的に取り組みます!



鈴木 大輝さん
看護師
とびっきりの笑顔で仕事ができるようになります。



梶木 祐希さん
理学療法士
リハビリテーション科一人前のPTになれるように頑張ります。



岩井 美佐紀さん
理学療法士
リハビリテーション科少しでも早く慣れるよう精一杯頑張ります!



石井 優衣さん
理学療法士
リハビリテーション科がんばります!



春日井 雪花さん
介護福祉士
老健もみじ棟早く仕事を覚えれるように精一杯頑張ります!



井上 純里さん
社会福祉士
医療福祉相談室最初は分からないことばかりで、ご迷惑をおかけしますがよろしくお祈りします。



土居 彩乃さん
社会福祉士
医療福祉相談室初心を忘れず日々一つずつでも学び、成長できるよう精一杯頑張ります!!



寺田 有希望さん
事務 医療サービス課
元気に明るく頑張ります。



中村 早希さん
事務 医療サービス課
一日一日頑張ります!



峯松 佳世さん
事務 医療サービス課
いち早く皆さんの力になれるように頑張ります。



山田 樹莉亜さん
事務 医療サービス課
何かと未熟でお手数をおかけしますが、1日でも早く仕事を覚えれるよう努力してまいりますのでよろしくお願いいたします。



箕浦 まといさん
ケアワーカー
特養ちあき
まだまだ未熟な部分がありますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いします。