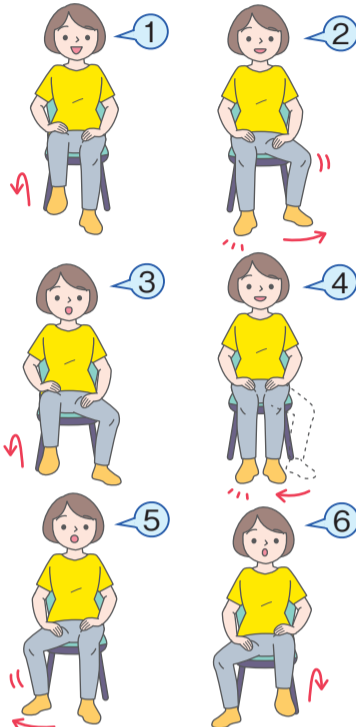


めざせ100歳! いきいき体操

18

千秋病院リハビリテーション科
理学療法士 石井 優衣

認知症予防体操



国立長寿医療研究センターの資料を参考に作成



YouTube 動画で
紹介しています

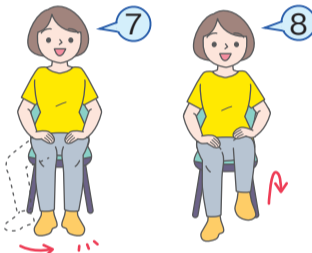
コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。運動で体の健康を促すとともに脳の活動を活発にする機会を増やし認知症の発症を予防することを目的としています。

椅子に座ってコグニサイズ

- ①椅子に座る
- ②数字を1～8まで数えながらその場で足踏み
- ③2と5の時は足を外にステップ
※足踏みは右、左、右、左、と交互にしましょう

歩きながらコグニサイズ

- ①歩きながら、しりとりや計算、川柳などに取り組みましょう
- ②ひとりでもできます
※視線は前方に向け、上半身を起こして、手はしっかりと後ろに振ります。かかとから足をおろして歩きましょう



私の 楽しみ・ こだわり 会員の声

千秋病院のボランティアグループ「虹の会」に入会して20年ほどになります。しかし、会員といっても、折々の行事にだけ参加するイベントボランティアのようなものではない。会員さんの中には、毎日のようにデイケア

「虹の会便り」で 会えない人とも交流

虹の会班 平松 ふくい

で献身的に尽くされている方もおられます。そんな姿を見るにつけ、ただ年数を重ねるだけの自分に、常に後ろめたさを感じておりました。



そんな時、たまたま会員さんに毎月の行事予定などをお知らせする「虹の会便り」の仕事が回ってきました。普段は手紙などを書くこともなく、電話やメールで用件を済ませていた私には、これが思いのほか楽しく感じられ、ここ数年続けさせてもらっています。

つたない文とネットから引き出したイラストで作る会報誌ですが、日頃なかなかお会いすることのできない会員さんに、デイケアの様子などを楽しくお届けしたいと思っております。

平和盆おどり

スナップ集



平和企画のパネル展



子どもたちが楽しんだまとあて



輝け!職員

135

15年ほど前、パートでぶんぶん保育室に入職。家庭の都合に合わ

西山 美智代さん

入院生活の必需品を ご紹介しています

千秋病院 CS(ケアサポート)担当

せて働き、子どもたちから手が離れた後は、常勤を希望し、病棟看護師の補助をするクラークを経て、CS担当になりました。CS担当は、入院中に買い物に行けない方や洗濯が難しい方など

に、寝間着やタオル、おむつ、日用品などのレンタルを紹介し注文します。入院中は気持ちよく過ごしてもらいたいので、予約入院する方への出迎えはより丁寧な対応を心掛けていると話します。

「患者さんの過ごし方や看護師の仕事を見て、実際に患者さんがどう使っているかを思い浮かべることができているので、クラークを経験してよかったです。何より、患者さんとの対話が楽しいです」と前を向き、こやかにほえみます。



ミニブタも参加しました



朝井理事長があいさつ

老健 デイケア 利用者さんの 川柳作品

介護老人保健施設ちあきデイケアセンターでは、利用者のみなさんから川柳を募集しました。作品の一部を紹介します。

<p>デイケア 介護の姉さん親切ね</p> <p>岸 三郎さん(80)</p>	<p>デイケアやさしい 介護身に染みる</p> <p>森 浩通さん(93)</p>	<p>リハビリを 頑張る姿美しい</p> <p>真野 要さん(82)</p>
---	---	--

<p>デイケア介護士の 汗は真珠の涙</p> <p>一柳 恒夫さん(84)</p>	<p>何くそと歩行器握る リハビリの</p> <p>西岡 俊成さん(71)</p>	<p>夕食で会話もはずむ ふたり酒</p> <p>近藤 洋行さん(63)</p>
---	---	--

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 ☎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

