

# めざせ100歳! いきいき体操

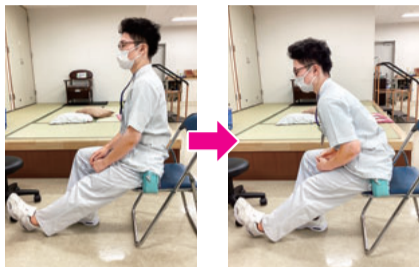
⑱

千秋病院 リハビリテーション科  
理学療法士 筑摩 祐貴

## 腰痛予防体操

### 太もも裏のストレッチ

- ①椅子に座って片脚を伸ばします
- ②伸ばした足のつま先を天井に向け、背筋を伸ばしたまま体を前に倒していきます
- ③太もも裏が突っ張るところで止めて、10秒キープしましょう。両足ともに数回行ないましょう



### 腸腰筋ストレッチ

- ①椅子に座った状態から横を向き半分座った姿勢となり、外側の足を後ろに引き寄せます
- ②腰が反らないようにして10秒キープしましょう
- ③ももの前側から足の付け根辺りが突っ張るのを感じてください



### 体幹のストレッチ

- ①椅子に座って足を組みます
- ②右手で左膝を、左手で椅子の背もたれに手を置き上体を捻ります
- ③10秒ほどゆっくり息を吐きながら行ない、反対側も同様に行ないましょう



(モデル) 理学療法士 各務 大樹



YouTube 動画で  
紹介しています

腰痛は国民病といわれるほど多くの方が悩んでいます。腰痛を我慢している方も少なくないですが、腰痛が原因で姿勢が悪くなったり、不安定な歩行になったり、さまざまな悪影響が出る可能性があります。

今回は、座ってできる腰痛予防体操を3つ紹介します。

## 私の 楽しみ・ こだわり 会員の声

人生いろいろ楽しみを体験して、心身ともに健やかに過ごしたいと思っています。これまでクラシックバレエ、バランスボール、ヨガ、畑仕事などに挑戦してきました。しかし、最近では年齢のせい、体力的に思うよう



江南支部 水谷 基子  
ほかに、こだわりというほどではありませんが、尾北演劇鑑賞会が2か月に一度開催する芝居を楽しみにしています。昨年11月、加藤健一さん、佐藤B作さんが出演した「サンシャインボーイズ」

は強く印象に残りました。座席は公平に毎回移動するのですが、今回は最前列で観ることができ、主演の二人が頑固でプライドの高い老人を熱演し、笑いとともに圧倒されました。終演後、ロビーで俳優さんも参加して交流会がありました。B作さんなどテレビで見ると有名な方々に目の前でお会いできて、いつも感動が深まりました。芝居を観ることでワクワクすることは若返りにつながるかなと期待しています。

## 芝居見物を楽しむ

江南支部 水谷 基子

## 季節の壁画づくり 1月は宝船と双鳳

萩原小規模多機能ホームちあき



お花で鳥居づくり

萩原小規模多機能ホームちあきでは、毎月季節に合った壁画を利用者さ

んと前月1か月をかけて作成し、その月になったら壁に貼っています。今回は、新年を迎えるということで正月の壁画を作成しました。職員が紙に下書きをして、

そこから利用者さんの作業が始まります。今回の壁画は、宝船と双鳳(やっこだこ)です。黒のクレヨンで縁取りした中に、水彩絵の具で色を塗ってもらいました

た。去年を振り返り、新年を迎えるにあたっての目標などを利用者さんとうして会話しながら作業を進めていきました。花紙でお花を作った張り合わせ、鳥居も作りました。無事に完成し、絵と組み合わせ、1月の壁画として玄関壁に貼ることができました。こういった季節のものを作ること、利用者さ

くことが大切になります。そのため「患者さんの情報を共有することが重要で、職員間で話しやすい雰囲気をつくれるように意識しています」と話します。

主任として働く中でスタッフから「見られる意識」を持つようになり、患者さんとの関わりも「いい見本」になれるように意識しています。また、円滑なコミュニケーションを図っていくためにも、

髪型の変化など何気ない話題も自分から話しかけて、困っていることがないかなど話せるように気を付けていると言います。「忙しい中でも、みんながやりがいをもって、笑顔で力を合わせていけるようにしたいです」と意欲的です。

休日には子どもと過ごす時間が楽しみで、「最近は公園で自転車の練習をしています」と微笑みます。

## 職員募集

尾張健康友会グループ

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

尾張健康友会本部 ☎0586(76)0003  
千秋病院師長室(担当 丸井) ☎0586(77)0012

将来の尾張健康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



## 輝け!職員

⑬⑧

### スタッフが

### 力を合わせて

千秋病院 A2病棟  
主任看護師 山本 智代さん(31)

2020年に千秋病院へ入社し、A2病棟に配属となり、昨年

11月からは主任としてチームリーダーを担っています。

A2病棟は急性期の内科病棟で、ほかの病院からの転院や外来受診からの入院も多く、治療をしながら患者さんの状態を把握してい