

# めざせ100歳! いきいき体操

⑳

千秋病院 リハビリテーション科  
理学療法士 森 美希

60歳を超えると筋力が大きく低下するといわれており、その状態が続くと転倒やけがの危険性が高まります。しかし、何歳からでもしっかりとトレーニングを行えば筋力を強化することができます。筋力は使うことをやめしまうと元にも戻ってしまうため、継続して運動することが大切です。毎日の運動で、健康寿命をのばしましょう!

## 筋力低下予防法

### 股関節外転運動

テーブルなど安定したものにつかまって、視線は前を向いたままゆっくりと足を開き、閉じます。身体が斜めに傾かないように気を付けて行ないましょう。

【左右20回】



### 足踏み運動

しっかり両手を振りながら、太ももを交互に上げましょう。

【20回】



YouTube 動画で  
紹介しています

## 私の 楽しみ・ こだわり 会員の声

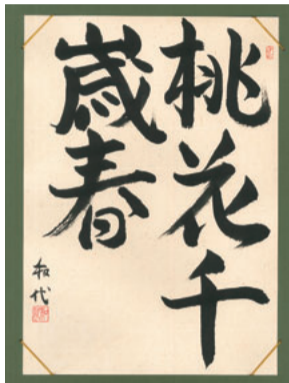


## 悪戦苦闘しながらも 習字を楽しんでいます

丹陽支部 坂本 和代

悪戦苦闘していま  
す。毎年11月は丹  
陽町の文化祭があ  
り、今は出品に向  
けての練習が続い  
ています。

定年退職後、  
やりたかった習  
字を月に3回、  
毎週金曜日に習  
いに行っています。  
簡単に書けそ  
うに思えた字が  
なかなか  
書けず  
に、毎回



書道教室にはもうす  
で20年近く通っている  
方、年齢も70代を過ぎた  
人が多く、習字を覚えに  
来ているのか、おしゃべ  
りに来ているのか?と思  
う日もあります。でも、  
それも楽しみのひとつに  
なっています。  
何でもいいから、ひと  
つぐらいは自分の好きな  
ことをして、残りの人生  
を楽しみたいと思いま  
す。

## 喫茶ふれあい 再開しました!



ボランティアも  
募集中です



## 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 ☎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



## 輝け!職員

⑭⑤

### 支援の必要な人を 制度活用につなぐ

千秋病院 医療福祉相談室  
社会福祉士 井上 純里さん(24)

大学では医療相談員  
を目指し、社会福祉学  
を学びました。一昨年

前に千秋病院へ入職  
し、社会福祉士として  
医療福祉相談室へ配属  
となりました。

医療福祉相談室で  
は、退院支援や無料低  
額診療事業の案内など  
をしています。無料低  
額診療事業では、「昨



9月2日(月)、  
待ちに待った「喫茶  
ふれあい」が、ケア  
ハウスの地域交流ス  
ペースにて再開しま  
した。  
ホットコーヒー、紅  
アイスコーヒー、紅

茶、アイステイーをご用  
意しています。おつまみ  
付きで1杯150円。チ  
ケットは11枚つづりで  
1500円です。以前  
のチケットは追加で50円  
払っていただければ利用で  
きます。

現在営業日は月曜・  
水曜・木曜・金曜日で、  
時間は9時から14時で  
す。スタッフはボラン  
ティアで運営していま

▽問い合わせ  
☎0586(76)0003  
ボランティア委員  
谷口 美鈴

年頃から仮放免中の外  
国籍の方からの相談が  
増えている印象があ  
り、この制度が適用で  
きなくても、生活保護  
など他の制度を紹介し  
ながら生活再建の方法  
を一緒に考えていま  
す」と話します。  
相談員を目指すきつ  
かけは、身内が入院し  
た時に、相談員が生命  
保険や身障手帳の申請  
などをていねいに教え  
くれたこと。その経験  
から、自身も「支援の  
必要な方を、少しでも  
早く制度活用につなげ  
ることを大切にしてい  
ます」と熱意を込めます。  
「いろいろな支援制度  
があっても、知られて  
いないことも多いの  
で、病院に来た際など  
に相談してほしいで  
す」と勧めます。  
ドライブが趣味で、  
「休日には友人と車で  
遠くまで出かけて、カ  
フェめぐりなど満喫し  
ています」と微笑いま  
す。