

めざせ100歳! いきいき体操

22

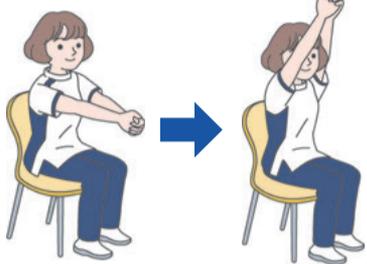
千秋病院 リハビリテーション科
理学療法士 川口 貴寛

ストレッチで 転倒予防!

上半身のストレッチ

胸を広げるストレッチ

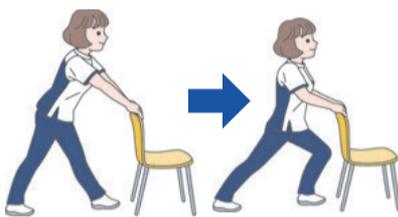
- ①腕を前で組みます
- ②息を吸いながらゆっくり上へ上げます
- ③息を吐きながらゆっくり下へ下ろします
これを10回程度繰り返して行ないます。



下半身のストレッチ

ふくらはぎの筋肉を伸ばすストレッチ

- ①前方の壁に手を付くか、つかまれるものにつかまり、足を前後に大きく開きます
- ②前の足をゆっくり曲げていき、後ろの足のアキレス腱を伸ばしていき、前かがみならず、後ろのかかとができるだけ浮かないようにしましょう。



股関節前面の筋肉を伸ばすストレッチ

- ①座って、無理のない範囲で膝を曲げて座ります
- ②余裕があれば体を後ろに倒していきます



YouTube 動画で
紹介しています

筋肉が硬くなると関節が動かしにくくなって、つまずきやすくなり、転倒を引き起こす恐れがあります。転倒が心配な方にはストレッチがおすすめ。筋肉の柔軟性を改善する効果があります。それだけでなく、ストレッチで副交感神経が働き、リラックス効果も得られることも! 今回は、自宅で簡単に行えるストレッチを紹介します。

私の 楽しみ・ こだわり 会員の声

毎月第1水曜日の朝9時、文化勤労会館の料理室に集まる健康料理班。あーだこーだ言いながら、どうでもいい話もしながら、昼食ができていきます。「楽しく作って、美味しく食べて、健康になる」と、班活動を始めて10年。この気持ち

が揺らいだことはありません。以前のメニューは「タニタの社員食堂」のレシピ、今は「いつでも元気」の食と健康。どちらも「健康」がテーマです。初めの頃は、食材や味に物足りなさを感じたこともありましたが、慣れてくると気になりません。気に入ったメニューは家でもやってみます。

費用は参加者で折半して、1人700円程度。道具はそろって



います。食材などの準備は分担が決まっています。班活動という雰囲気はなく、生活の一部のように、毎回同じようなことの繰り返しでも飽きません。「楽しみ」ということはこういうことかもしれません。4月は、割子弁当にして、隣の公園の桜の下でお花見班会。今から楽しみです。

班活動は生活の一部です

北名古屋支部 健康料理班一同



尾張健友会グループ新年会

1月18日(土)、2025年尾張健友会グループ新年会をiビルのシビックホールで開催しました。当日は232名の役職員の参加があり、職員有志による余興や尾張健友会グループにちなんだクイズ大会、抽選会で大いに盛り上がりました。(写真は社福オールスターズによる「ヤングマン」)



萩原小規模多機能ホームちあき

お正月に書き初めをしました。利用者のみなさんは筆使いがとても上手で、久しぶりだったようですが、素晴らしい作品が出来上がりました。地域交流サロン萬葉に展示して、ご家族や事業所見学の方々に披露しています。

介護福祉士 大島 律子



千秋病院デイケア

みんなで協力して作成した塗り絵と、利用者さんにいただいた折り紙作品です。

新年を迎えて にぎやかに



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

149

季節の髪飾りを 会話のきっかけに

千秋病院デイケアセンター
介護福祉士 松浦 朱美さん



10年前に千秋病院に入職、ヘルパー、ケアマネジャーを経てデイケアセンターの介護福祉士をしています。

社士をしています。

デイケアセンターは、介護認定を受けた方が「身体機能等の維持回復訓練」や「日常生活動作訓練」を行なう通所事業所です。「手作業などは苦手な方もいるので、いろいろな話をしながら過ごすこ

とで、少しでも楽しくリハビリしてもらいたいです」と話します。今は空調機器により一年中安定した環境で生活できる反面、外出の少ない方は季節を感じる機会も少なく、リハビリに来る方に「話のタネとして少しでも季節を感じてもらえたら」と思い、一昨年の

クリスマスに縛った髪飾りをつけてみたそうです。

利用者さんからは「かわいいね。今の季節っぽい」と好評で、「今では髪飾りをしている人」と、名札替わりになって、「言いいます。4月は桜、8月にはヒマワリなどの造花を着け、「そんな時期なんだと感じてもらい、楽しく話ができたらうれしいです」と笑顔で話します。