

めざせ100歳! いきいき体操

(23)

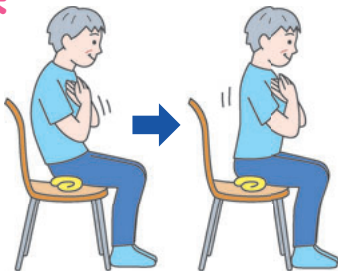
千秋病院 リハビリテーション科
理学療法士 鶴飼 達也

腰痛は、国民の80%が一生に一度は経験するといわれています。そのうち、レントゲン写真などで原因がはっきりしない腰痛もあります。痛みからの過度な不安で安静にすることは腰痛を長引かせてしまう原因にもなるといわれているので、日頃からの運動習慣を身につけましょう。

座ってできる腰痛体操

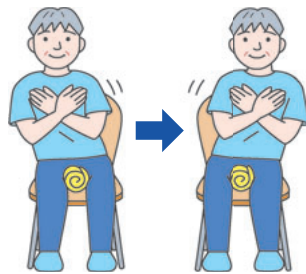
前後運動

- ①丸めたタオルをお尻のどっぴりに当たるように敷き、腰掛けます
- ②手を胸の前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ丸めます
- ③息を吸いながら、みぞおちを突き出すイメージで状態を前へ移動させます



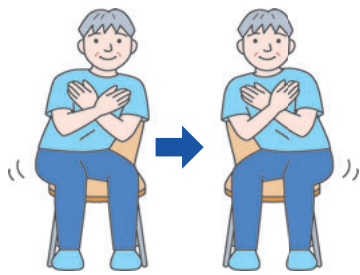
左右への並行運動

- ①丸めたタオルを両足の真ん中に置きます
 - ②左右の肩の高さが変わらないようにして、左右どちらかに体重をかけていきます
 - ③バランスが崩れるギリギリのところで止めます
- ※体の中心部分を外側にもっていくイメージで行ない、逆方向も同様に行ないます



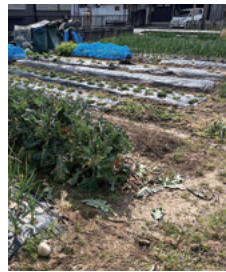
円を描く運動

- ①両手を胸の前で組み、お尻で円を描いていきます
 - ②頭の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分を意識して大きく動かします
- ※逆回転も同様に動かしましょう



YouTube 動画で
紹介しています

私の 楽しみ・ こだわり 会員の声



定年後、菜園を始め、かれこれ15年になります。子どもの頃は畑仕事の手伝いがあれほど嫌だったのに、今では毎日の生活の中での楽しみの一つになりました。畑は動いたり、逃げたりしないので時間のある時、気の向いた時にできます。作る

野菜を1品ずつ増やして、今では10種類以上の野菜を無農薬で育てています。一番大変で楽しみなのは自然薯づくりです。最初は高い畝を作ります。最初に種芋を植え、簡単に種芋を植えたのですが、土深く伸びて、収穫の時に先が折れてしまいました。

次に、スレートの波板を斜めにして土を敷き、種芋を植えました。これも思うようにはいかず、この数年は田んぼの畔に使う波板を使っています。60cm幅の波板で、幅30cm、長さ10mぐらいの長楕円形の囲みを作り、中に土を入れて種芋を植えます。収穫時に波板を外せば、長いものでも先を折らずに掘り出せます。

野菜づくりは毎年少しずつ新しいやり方に挑戦して脳トレにもなり、知らぬ間にスクワット運動をして健康にも最適です。

医療・介護現場の改善を！ ドクター・ナース・介護ウェーブ

5月10日に名古屋市東区の栄公園にてドクター・ナース・介護ウェーブ集会が行なわれ、代表職員7名が参加しました。



集会には、看護・介護の現場で働く労働者など43名が参加。「県内の医療機関や介護施設では業務の過密化により離職が増え、慢性的な人出不足になっている。安全・安心の医療と介護を実現するために、より多くの人たちに私たちの声が届くように声を上げていきたいと思います」と呼びかけがされました。

集会後は、「心のこもった介護がしたい！誇りをもって看護がしたい！」と訴えながら、栄三越までパレードを実施。三越前では、現場からの訴えをしながら、「処遇改善と人員増を求める署名」の協力呼びかけ、113筆の署名が集まりました。

輝け!職員

(152)

インドネシアから 大きな夢を持って

特別養護老人ホームちあき第二 介護士

ティマス アンダム サスミタさん (20)

シティジュバイエダーさん (27)



ティマスさん (右) と
シティさん

今年4月に特定技能介護外国人材※として特養ちあき第二に入職しました。二人ともインドネシア出身で、「母国では多世代同居が多く介護は家族の役割のため、将来のためにと勉強を始めた」と言います。仲の良い二人ですが、母国を出発する空港で初めて会った

たそうです。シティさんは、大学のインターンシップを利用して介護現場で働いた経験もあり、「利用者さんの笑顔を見ることで、自分も幸せな気持ちになります。だから介護職員になろうと思いました」と笑顔で話します。

実技経験が少ないと控えめに話すティマスさんは、身体介助時に「利用者さんの身体がこわばって少し大変に感じる時もあります

が、一緒に散歩したり、作業をしながら話ができ、楽しい気持ちの方が大きいです」と目を輝かせます。

「在留期間の終了後も介護の仕事ができるように、日本語も勉強して介護福祉士の資格を取りたいです」と二人で意気込みます。

※日本国内で人手不足が深刻な特定産業分野において、即戦力となる外国人材の就労を可能にした在留資格

手話で思いを伝えよう【受付はどこですか?】

尾西支部 藤井 保

(受付)



甲を上にして置いた左手小指側に、指先を下に向けた右手のひらをあてます

(場所、どこ)



右手5指を折り曲げ、指を下に向けて軽く下ろします

(尋ねる、聞く)



右手人差し指を耳にあて、指を開きながら弧を描いて出します

病院には多くの診療科があります。困っている人を見かけたら、肩を軽く叩いてから、目を合わせて大きな口で話しかけてください。本人以外の親や手話通訳者に話しかける人が多いですが、ろう者本人に話しかけるようにしてください。