

# めざせ100歳! いまいき体操

## 肩こり、腰痛 予防のストレッチ

筋肉を伸ばすことで、筋肉の柔軟性を高める運動です。1面にあるように本来は準備体操ですが、これだけでも効果があります。

解説：峯松佑弥さん・モデル：河口正和さん

### 肩こり予防



- 1、ゆっくりと両手を上にあげていきます
- 2、腕をゆっくりと片方ずつ伸ばしていきます
- 3、リラックスした状態でやさしく頭を少し傾けます

### 腰痛予防



- 1、膝を片方ずつ抱え込み伸びている方の足が浮いてこないように注意します
- 2、足を開き片方の膝を両手で抱え込み体をゆっくり反対側に傾けます
- 3、つま先を両手で持ち股関節を開いてゆっくりとゆるめていきます

※このシリーズは、千秋病院リハビリテーション科の協力で、「おすすめレシピ」をはさんで4か月に一度掲載します。



パンは自家製で、店の奥には広い製パンのキッチンがあります。ブルーランジェリーは、パン屋さんのフランス語。店名からもパンにける思い入れのほどが伝わります。玄関を入ると、およそ20種類の色も形もさまざまなパンがお出迎え。モーニングには3つのパンが自由に選べるし、ランチではパン食べ放題と、パン好きにはたまらないお店。

江南市江森町東191-1 ☎0587-56-1788



玄関を入ると出迎えてくれるパンの数々

## 自家製のパンがよりどり3種のモーニング 「ブルーランコ」(江南市江森町)



名鉄犬山線「柏森」駅から西へ約700m。「江森町南」交差点の東、南側。基本的に無休で、店内は分煙。駐車場は約30台。ドリンクはコーヒー390円。モーニングは、平日8時から12時まで(土日祝は11時30分まで)。好きなパン3個と惣菜やゼリーなどの小鉢が選べ、ゆで卵もつく。ランチは、スープ、パスタ、ハンバーグのそれぞれ3種が980円。サラダ、小鉢、ドリンクが付いて、パン・デザートが食べ放題(90分制)。午後6時、ドリンクにはパンとゼリーから3種選べる。「すてきなモーニング」募集中

## ルポ ユニットケア

ご自宅で過ごすように  
一人ひとりに寄り添って...

### 特養ちあき風ユニット



ユニットケアの実際を紹介したいと、特別養護老人ホーム・ちあきの風

ユニットを訪ね、リーダーでもある大澤三保さんの日勤に密着しました。朝食を終えると、入居者さんを順にトイレに案内するかわらわら、一人ずつ自室に誘います。見ると歯磨きをしています。「なぜお部屋へ?」との問いに、「歯磨きの仕方は人それぞれ。道具も違うし使う歯磨剤もさまざま...。何より人前でする



風ユニットリーダー 大澤 三保さん

事じゃないですよ」との言葉。「ご自宅で過ごすよう。一人ひとりに寄り添って...」は、ここにもその姿勢が現れています。朝食は、うどんにエビカツなどでした。食膳には厨房から届いた時の名札はありません。ご自分専用のお箸が目印です。おやつや飲み物もお好みのものをご自宅から持参しています。ご自宅に掲

10人とはいえ集団生活です。和気あいあいに暮らしていますが、個性はいろいろ。いつも誰かが傍にいてほしい人もいれば、なるべく放っておいてほしい人もいます。一人ひとりの個性や、その時々を気分などを見計らい、声をかけたり様子うかがったり...さりげない大澤さんの気配りが感じられました。

## 輝け!職員

69

### もうすぐ看護師2年目 日々奮闘中です

すずらん病棟  
看護師 米山 美菜さん(24)



人を支える仕事がいとおしく、看護師を志したいと看護士を志し、千秋病院の奨学生になりました。奨学生会が楽しかったとふり返ります。「交流しやすい工夫された」と。勉強も遊びも盛り沢山で、勉強の

現場の雰囲気もわかり人間関係もでき、回りは無駄じゃなかったと振り返ります。初期研修を経て、配属先には迷わずすずらん病棟を希望しました。始めは業務の流れを

覚えるのが精一杯でしたが、最近は夜勤もひとり立ちして頑張っています。「課題は、業務の確実な遂行」と、気持を引き締めます。患者さんが確実に薬を飲んだか確認不足だったりのヒヤリ・ハットも体験しましたが、先輩方のサポートで事なきを得たと謙虚に語ります。みんなで支えあい助け合う職場が嬉しいと、2年目を目指して奮闘中です。

## 医学生・薬学生・看護学生 医師志望の方をご紹介下さい

## 職員募集

(医)尾張健友会 <http://www.chiaki.com/>

介護支援専門員 (常勤・非常勤)	介護福祉士 (常勤・非常勤)	看護職員 (常勤・非常勤)	看護師 (常勤・非常勤)	薬剤師 (内科・整形外科)
---------------------	-------------------	------------------	-----------------	------------------

登録ヘルパーも募集中

(福)尾張健友福祉会 <http://www.chiaki.com/fukushi/>

介護福祉士 (常勤・非常勤)  
介護職員 (常勤・非常勤)  
看護師 (非常勤)

送迎担当者も募集中

問い合わせ先  
尾張健友会本部 担当 伴 ☎0586(76)0003  
千秋病院師長室 担当 岩下 ☎0586(77)0012