

慈生会の理念

慈しみの心と、
真心の医療。

- 一、すべての人の人生を平等に大切に考えます。
- 一、私達はどんなときにも患った人々に笑顔と優しい言葉で接します。
- 一、私達は健康に良い美しい環境造りに努めます。
- 一、私達は地域との連携を図り、患者様の社会生活を支えます。
- 一、新しい医療・介護の知識・技術の習得に努め、日常の業務に反映します。
- 一、笑顔で働きがいのある職場作りに努めます。

お部屋でストレッチ①

★寒い日が続くと私達は、外出が億劫になり、運動不足や冷えなどで、血液の循環が悪くなり、体のこりや痛みに悩まされがちです。そんな時は、室内でイスに座ってできる簡単ストレッチを試してみませんか？

◎この号では、上半身のストレッチを紹介します。絶対に無理をせず、痛みを感じたら運動を終了します。

- ・準備：背中をできるだけまっすぐにして足は肩幅くらいに開き、イスの背もたれから握りこぶし一つくらい前に座ります。

① 深呼吸

息を大きく吸って、大きく吐きます。吸うときは、胸を張り、吐く時は背中を丸めます。2～3回行います。



② 首の運動

- A. 首を前後に倒します。
- B. 首を左右に倒します。



- C. 首を左右にねじり、それぞれ5秒間行います。
- D. その後、首を左右に2~3回、まわします。

③ 肩の運動

- A. 肩を上にくくめるように挙げ、ストンと落とします。
- B. 両肩を前方に5回、後方に5回できるだけ大きく回します。



・A~Dの運動を3~10回くらい、体調に合わせて行います。

・A、Bの運動を5~10回程行います。



秋祭り



10月17日月曜日、さわやかな秋晴れの午後、当院2、3階で秋祭りを行いました。◇はじまりは、2階の多目的室で神石高原町からお越しの「ザどんぐりさん」の愉快的な踊りからはじまりました。毎回趣向をこらしたプログラムで患者様達やご家族も多いに盛り上がり、笑い声と拍手が絶えないひと時でした。



病室に来院して下さいました。



ひょっこり踊りは、一番人気の演目でした。

◇次は3階に移動してゲーム（射的、輪投げ、釣り）と皆様お待ちかねの美味しい（甘酒、お好み焼き、わたあめ、喫茶）を童心に返って楽しんでいただきました。



どれもおいしそうと、笑顔の患者様

射的は、ゴム鉄砲で的の商品を狙いました。



真剣な顔で釣りに挑む患者様



「お砂踏み」

“お砂踏み”とは：四国八十八カ所霊場各札所の「お砂」をそれぞれ集め、そのお砂を札所と考えて、「お砂」を踏みながらお参りすることです。その御利益は、実際に遍路をしたことと同じであるといわれています。

“お砂踏み巡礼”とは：様々な理由で四国遍路が出来ない方に、少しでも四国遍路を身近に感じて頂ければと、お砂踏み一式を皆様の元にお持ちして、お砂踏み体験して頂けるよう考えました。

“お砂踏み”の参り方：お砂踏み参加者の方は、まず御住職にお清めの香を頂き、手、頭の順で体に撫でつけ、その後右回りに緋毛せんを踏みしめて、お砂踏みを行いそれが終了するとご住職にお札を頂きます。



外来・入院患者様やご家族様皆様でお参りされていきました。



いつも仲が良いお二人、お参りもご一緒でした。

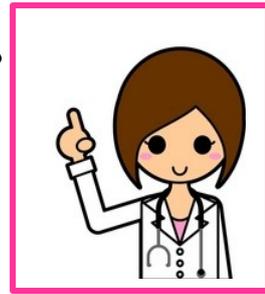


今回ご来院頂いたご住職方、有難うございました。



◇通院の患者様にお知らせいたします。

11月より、月曜～金曜日の午前中のみ外来リハビリテーションを始めます。ご希望の方は、医師にご相談下さい。



～お知らせ～

☆インフルエンザ予防接種以外は、予約制となっております。

☆健康診断は随時。

☆前原病院人間ドックは、ご希望に合わせてメニューを組み合わせることができますので、ご相談下さい。

☆特定健康診査、乳癌健診、福山市がん検診(胃がん、肺がん、大腸がん)実施医療機関です。

前原病院 の概要

1日平均外来患者数：44人

1日平均入院患者数：療養病床40人、緩和ケア病床11人

平均在院日数：療養病床107日、緩和ケア病床26日

平成28年
10月現在

内科・胃腸科・放射線科・緩和ケア内科・リハビリテーション科
慈生会 前原病院

※福山市手城町一丁目3-41 TEL(084)925-1086 FAX (084) 923-4504

診療受付時間

午前8:30～12:30 / 午後15:00～17:30
※木・土曜日午後、日曜日、祝祭日は、休診です。



＜バスでお越しの方＞

中国バス：鋼管方面行き

バス停「千間土手西」下車、南へ徒歩3分

＜車でお越しの方＞

国道2号線を岡山方面へ進み、

「千間土手西」交差点を右折

☆多編集後記☆

何かと気ぜわしい師走の到来です。このような時期ほど風邪やストレス等で、体調を崩しやすくなります。疲れる前に、お茶でも飲んで一休みしましょう。
広報誌編集部一同

