

## 慈生会の理念

慈しみ心と、

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②

★寒い時期私達は、運動不足や冷えなどで、筋肉が硬くなり、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？血液の循環が良くなり体が温まって、疲労回復にも役立ちます。

◎今回は、下半身のストレッチ（運動）を紹介します。無理をせずにできる範囲で行います。痛みを感じたらストレッチを終了します。



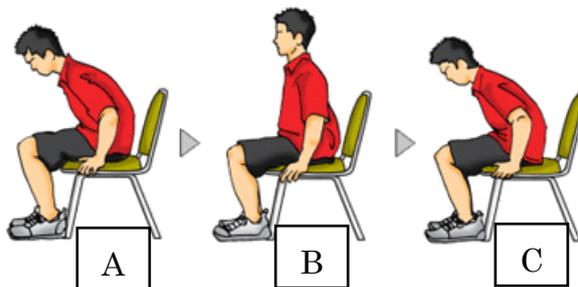
- ・準備：背中をできるだけまっすぐにして足は肩幅くらいに開き、イスの背もたれから握りこぶしひとつくらい前に座ります。

- ・注意事項：反動をつけずにゆっくりとストレッチ（以下運動）を行います。ストレッチ中は、呼吸を止めたりせず、自然な呼吸でリラックスして行います。痛みがなければ10秒前後その姿勢を保持します。

## ① 深呼吸

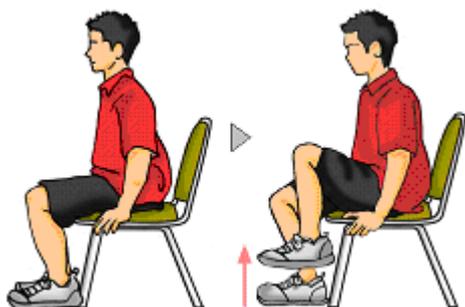
息を大きく吸って、大きく吐きます。吸うときは、胸を張り、吐く時は背中を丸めます。3～5回くらい行います。

## ② お腹と背中の中の筋肉を強化する運動



- A. イスに座り、背中を丸めます。
- B. ゆっくりと顔をあげ、背筋を伸ばしていきます。腰が伸びるように意識します。
- C. お腹で背中を押すようにして背中を丸めます

- ③ 股関節の全面の筋肉を強くする運動  
背筋を伸ばしてイスに座り、足踏みをするように片脚ずつ持ち上げます。



- ④ 太ももの前面の筋肉を強化する運動

この状態で 5 秒  
保持します。



- ・イスに座り、肩足ずつひざをゆっくり伸ばして、またゆっくりと下ろします。

- ⑤ すねの前とふくらはぎの筋肉を強くする運動=つま先上げ&かかと上げ



- ・背筋を伸ばしてイスに座り、両手を太もものにのせ、足をそろえる。
- ・つま先を床につけたままで、足首がまっすぐになるくらいかかとを4秒かけて上げ、4秒キープしてゆっくり下ろします。(足の指が床をギュッと押す感覚で行います。)
- ・かかとは床につけたままで、つま先を4秒かけて上げ、4秒かけておろす

- ⑥ ①の方法で深呼吸をします。

- ◎この②～⑤のストレッチ(運動)を1日、5～10回、20～30分を目安に行います。
- ・転倒予防には、下肢の筋肉を強くすることが必要です。特にすねの前側とふくらはぎの筋肉強化が欠かせません。

★「外来リハビリテーション」を月～金曜日午前中の時間に再開しました。

足腰の筋力が弱ると腰が痛くなり易い、そのためリハビリが重要となります。腰やひざが痛い方、足腰の弱ってきている方のためにリハビリ部門を再開しました。



まず医師にご相談下さい。





## 大正琴の演奏会



★1月30日に3階多目的室で、高橋久美子様と森原和子様お二人による「大正琴の演奏会」を開催しました。懐かしい歌や替え歌など、楽しく心地良い雰囲気は、大正琴独特の日本的な音調の賜物でしょうか。



★患者様から「すごい！すごい！」の声が上がり、子供の頃や青春時代を思い出されたかのように演奏に合わせて歌を口ずさむ患者様の様子が伺えました。



★参加者が多く、部屋に入りきれず廊下で鑑賞される方々もいらっしゃいました。楽曲は「ふるさと」「荒城の月」「ばらが咲いた」など6曲でした。

◎1月28日当院で「2階リネン室から出火」という想定で、スタッフを誘導役と患者役に分け、安全に早く避難させるという設定で訓練を行いました。



無事訓練は終了しました。



♥緩和ケア病棟から皆様へ♥この度、「特定活動法人 日本ホスピス緩和ケア協会」から「緩和ケア病棟における質向上の取り組みに関する認証」で総合評価“A”を頂きました。

項目	判定
構造運営に関する事項	A
ケアの提供に関する事項	A
第三者評価に関する事項	A
総合評価	A



評価の項目は左記の事項でした。当院が専門的な緩和ケアを提供する病棟として評価されました。

### ～お知らせ～

☆予防接種は、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む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：45人

1日平均入院患者数：療養病床40人、緩和ケア病床10人

平均入院日数：療養病棟95日、緩和ケア病棟30日

平成29年  
1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。

#### 交通アクセス



#### <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☆多

立春から春分の日間に吹く、暖かい南風を春一番と呼びます。気象庁が昔からの言い方を採用したのです。強い風でも春の便りを運んでくれる使者なら大歓迎です。 広報誌編集