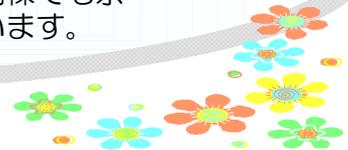




梅雨の時期となりジメジメした日が続いております。最近散歩に出る機会が少なくなり室内で過ごすことが多くなってしまい患者さんも少し余った時間を持て余しているようです。毎日リハビリを続けるという事は勿論のことですが、たまには息抜きと言う事で病棟でも余暇活動を行っています。今回はその一部を紹介したいと思います。

* 映画鑑賞会 *



この写真は四階東で行われた映画鑑賞会の様子です。当春日にある機材を使い、少しでも映画を楽しんでもらえるようにスクリーンやスピーカーを準備し、病棟スタッフ皆で会場づくりをしました。内容は今年、話題になった地元福島にまつわるもので、患者さんの中にはその時代のことを思い出しながら涙ぐむ方や、映画の内容自体に感動する方もいました。映画終了後は患者さんが自ら自分の昔話をしたりとこの映画鑑賞会を通し話題が増えたようです。



* 魚釣り *



大漁大漁！！と、この写真では魚に見立てた人形を釣っているところです。小さな鯿から大きなマグロ、なかにはイカや海老など色々な種類のものが釣りあがっている様子です。皆さん、魚釣りに熱中して時間終了後でも続ける方もおり魚釣りは大成功でした。



医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院

TEL 0248-63-7299

介護老人保健施設 春日リハビリテーション・センター

TEL 0248-63-7279

春日居宅介護支援事業所

TEL 0248-63-7297

春日訪問看護ステーション

TEL 0248-63-7278

住所：福島県須賀川市南上町123-1

ホームページ <http://www.minamitohoku.or.jp/kasuga/index.htm>



今年の春に通所の菜園で育てた作物は、多くの日光を浴び、水分を吸収してどんどん成長しています。利用者さんの方も散歩の途中で作物を見ながら、収穫を楽しみに期待しています。



←こちらのキュウリは順調に育って今が食べ頃です。味噌や塩などつけて食べると美味しいですね！



まだ青々しているトマトですが、これから成長して真っ赤に生るのが楽しみです。→



←収穫したじゃがいも・きゅうりです。利用者さんが畑の整備をしてくれています。→



紫外線対策をしていますか？



紫外線は太陽光線に含まれる光の成分です。長時間浴び続けているとシミやシワの原因となってしまいます。特によく晴れた屋外では、しっかりと対策をしていないと、長時間紫外線を浴び、肌に大損害を与える事になります。また、曇りの時は、光の量は少なくても紫外線の種類によっては、雲を突き抜け、地上に降りてきます。紫外線は5月から夏にかけてどんどん強くなっていきます。外出する時は、しっかりと対策をして出かけましょう！！

紫外線対策・・・日焼け止めを使用する。

食べ物では、コラーゲンを合成するビタミンCを多く摂取。
ブロッコリー・カリフラワー・イチゴ・赤ピーマン・芽キャベツ等



日焼けの対処は、冷水に浸けたり、冷水タオルをあて火照りを沈める。



紫外線対策には、外出する時の服装を見直すことも大切です。チェックしてみましょう。

- ☆ 服や帽子の色は黒が一番。日傘も黒に！
- ☆ 首筋も日にやけやすいので、襟のある服を着たほうがベター！
- ☆ 素足は厳禁。ストッキングはUVカット効果のあるものを！
- ☆ 肌の露出は少なくし、日が高い時には薄手のカーディガンをかける！
- ☆ サングラスは真っ黒で幅の狭いものだと瞳孔が開き、光が目に入りやすくなるので、UVカット効果のある淡い色で幅が広いものを！
- ☆ 帽子はつばの広いものを。帽子がなければ日陰を選んで下を向いて歩く！



骨を知ろう【骨粗しょう症】シリーズ①

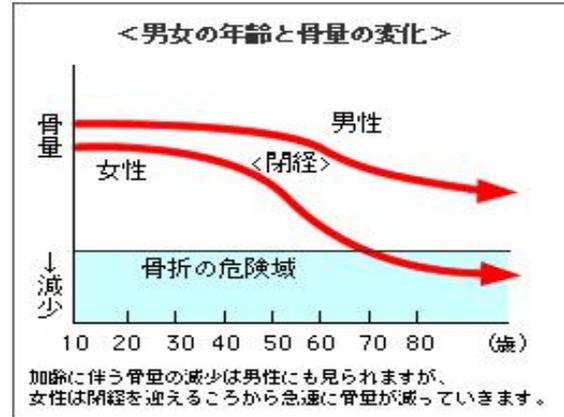


骨粗しょう症とは？

骨の内部構造が変化し、骨量が減少、全身の骨が弱くなっていく病気です。加齢に伴って起こることが多く、一般に50歳代から起こりやすくなります。

なぜ？骨粗しょう症は怖いか？

骨が弱くなると、自覚症状はほとんどありませんが、骨粗しょう症が進み、骨の強度が低下すると、圧迫骨折が起こり、椎体がつぶれることがあります。すると「背中や腰が曲がる、身長が縮む、背中や腰が痛む」などの症状が起こります。また、特に太ももの付け根(大腿骨頸部)や手首、肩等の骨が通常なら骨折しないような軽い力が加わっただけでも骨折することがあります。骨折が原因となって寝たきりとなることもよくあります。



<骨をいたわりながら強くする>

骨粗しょう症の患者さんは、すでに骨折をおこしていたり、おこしやすくなっていたりします。「運動などしないで安静にしたほうがよいのでは？」と考えるのは間違いです。運動をしないでいると骨は次第に弱くなっていくのです。骨に適度な力(主に体重)をかけることで、骨の強さは維持されるのです。



次回は、骨を強くする運動を紹介します。乞うご期待❖

医療セミナーを開催しました。



7月9日(月)13:30~
南東北春日リハビリテーション病院

参加者:
須賀川シニア指導者協議会

7月9日(月)、当施設5階会議室において医療セミナーを開催しました。須賀川市シニア指導者協議会さま(31名)を対象に医療セミナーを実施しました。講師は、後藤恒夫先生(医療法人社団 三成会 院長兼施設長)が務め、「高齢者の脳の若返り方について」を皆さんに分かりやすく講演いたしました。

最後には、看護師による恒例の健康チェック(血圧、体脂肪、骨密度測定)をおこない、皆さんの体に関する心配事や疑問などに丁寧に答えました。

ぜひ、定期的な脳ドックを実施しましょう。

当院、施設では、このような医療セミナー・施設見学・出前講座を随時受付けております。

詳しく知りたい方、講座ご希望の方は下記までお気軽にお電話ください。



○脳の活性化のために・・・

1. 朝食をしっかり摂る
2. 有酸素運動の実施
3. ゲーム、漢字・計算ドリルなどの脳トレまたは音楽など
4. 定期的な脳ドックの推奨



- お問い合わせ -

医療法人社団 三成会
南東北春日リハビリテーション病院
TEL0248-63-7299
事務部 橋本まで

病院や老健の食事のご紹介！

7月4日より病院の配膳車が新しくなりました。温冷配膳車といって温かい料理は温かく、冷たいものは冷たく提供できるように温度管理ができる配膳車です。今までおかずは冷めてしまうことが多かったですが、今後は温かいまま提供できるため、よりおいしく召し上がって頂けると思います。



7月7日 七夕の昼食です。この日は冷たい料理が多く、真ん中に仕切りがあり、左に温かい料理（天ぷら）、右側に冷たく出す料理（そうめんなど）と分かれています。

《七夕献立》

- ・七夕素麺 ・めんつゆ・薬味
- ・天麩羅
- ・卵豆腐の星屑冷製
- ・すいか



温度管理ができると、料理がおいしく食べられるばかりでなく、食中毒の防止にもつながります。出来た料理を長時間室温においてしまうと細菌が増殖しやすい環境を作ってしまう。細菌が増殖しにくい温度で料理を保管することで、より安全な食事が提供できます。また、従来の食器は患者さんから『重い』との指摘がありましたので、軽い食器で提供できるようにしたのもメリットの1つです。



* 夏祭りのお知らせ *



栄養管理科 有我 三千代

今年で3回目を迎える「夏祭り」を開催致します。

【日時】

平成19年8月25日(土) 16時より

【イベント】

屋台、アトラクション、バザー、職員によるよさこい披露などなど

ボランティア

大募集!!

編集後記

7月中旬から『YOSAKOI』の練習が始まりました。練習の翌日には、必ず極度の筋肉痛に襲われています・・・

本番までには、運動不足解消を！

今年も熱の入った踊りを披露できるように頑張ります！

先日、祖母に漬物を伝授してもらいました。お店で買うよりも自分で作った漬物のおいしさに感動でした。これからも祖母の長年の料理の知恵を引き継いでいければと思います。（蜜柑）

アクセスマップ



ホームページ、随時更新しています。

Webから

南東北春日リハビリテーション病院

検索

