小春日和

☆発行☆
2007.10.2
第 26号

祝誕生 “3周年”

今回、当施設屋上から写真を撮りました。
当施設から見える景色は、栃木県の那須連峰から福島の安達太良山まで一望でき、福島空港の滑走路（誘導灯）も見ることができます。

雲に隠れていますが安達太良山です

うっすら見える那須連峰

▲後藤院長・兼施設長

月の光が初穂を照らし、少し肌寒さを感じる今日この頃、秋の夜長をいかがお過ごしですか？
早いもので、この春日リハビリテーションケアセンターが開設してから、９月１日で丸３年が経ちました。職員も年々増え、たくさんの若いエネルギーを受けて私も頑張っています。
これからも、たくさんの方々の声を取り入れ、よりよい医療・看護・介護・リハビリテーションを提供できるように努力してまいります。
また、春日リハビリテーション・ケアセンターから、より多くの『笑顔』を発信できればと思います。

開所3年目を記念して、９月１日の昼食は“開所記念弁当”が、利用者さんへ用意されました。開所記念弁当は、毎年９月１日の昼食に用意されます。お赤飯ともあって、皆さんいつもより美味しそうに召し上がられていました。
この日のメニューは、
お赤飯・大根の酢の物・鶏肉のハンバーグ・里芋の煮物・
お漬物・天ぷら・秋の果物(ぶどう・なし・キウイ)・
お吸い物でした。

目次：
1ページ　後藤院長より
2ページ　音楽療法(ピアノ)
3ページ　リハビリより(体操)
4ページ　栄養だより

10月の行事は…
芋煮会です

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
介護老人保健施設　　春日ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ・ｹｱｾﾝﾀｰ
春日居宅介護支援事業所
春日訪問看護ステーション
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

老健音楽療法

8月28日、2階通所リハビリ室入り口にて、ピアニストの力丸和泉さんによる、ピアノの弾き語りでの演奏会が行われました。参加された利用者さん達は力丸さんの演奏に、うっとりと聴きほれていました。また「ふるさと」や「夏の終わり」などを利用者さん達が力丸さんと一緒に歌うなど、楽しいひと時を過ごしていました。

素晴しいピアノの弾き語りに利用者さん達は、うっとり♪

ピアノを弾きながら、美しい歌声も
披露してくれた、 力丸さん

音楽は「心の癒し」効果と「免疫力の向上」効果を持っています。
音をうまく使う事で、心と体のバランスを整えられるのです。
音楽療法とは？

1、コミュニケーションの手段として
コミュニケーションの糸口がつかめ、相手の心の状態を知ることができます。

2、リラクゼーションの手段として
痛みや苦しみに固まった心身を音楽によってほぐしリラックスさせます。

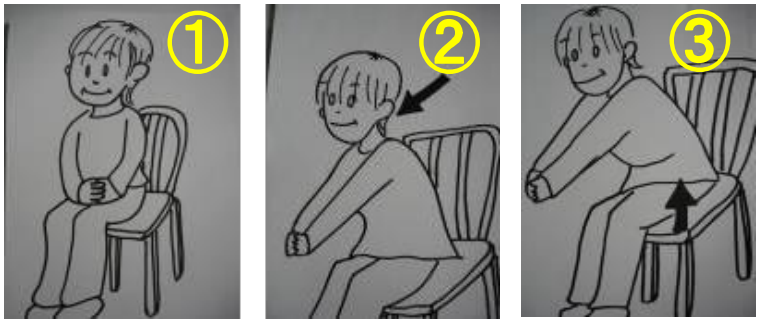
3、エネルギーの発散とコントロール
自分の欲求を表現出来ない人が歌い、演奏する事でエネルギーを発散する事が出来、同時に身体をコントロールする訓練になります。

4、アイデンティティの統合
好きな曲を歌ったり、自分の聴いてきた音楽を整理する事で、過去の出来事を思い出し、これまで生きてきた自分の歴史をつなげ、現在の自分自身を改めて見つめ直せます。

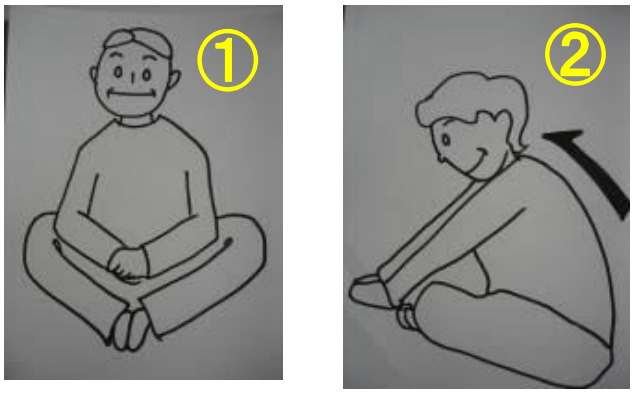
5、残存機能の維持
身体を動かしたり声を出して歌う事が、そのまま機能維持の訓練 にもなります。

リハビリ体操

座ってできる簡単なストレッチをご紹介します。



＜下肢のストレッチング＞
①浅めに腰かけ、両足を肩幅に開く。両手の指を組み合わせる。
②腕を前に伸ばし、踵を床につけて、体重を前に移動させる。
③おしりを少し浮かせる。



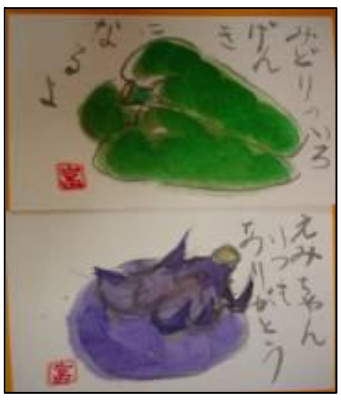
＜股関節内転筋のストレッチ＞
①両足の足裏を合わせて股を開き、手首をつかむ。
②ゆっくり息を吐きながら手を伸ばし、上体を前に倒す。
目は指先を見る。

＜注意事項＞
①痛みのある時は、絶対に行わないで下さい。
②反動はつけずにゆっくり伸ばし、息は止めずに吐きながら行ってください。

絵手紙教室

8月２１日（火）午前10時から2階-通所リハビリテーション室で絵手紙教室を開催しました。
講師に安達　アツ子先生（ふくしま絵手紙の会・他4名）をお招きし、絵手紙の書き方などを教えていただきました。

▲　皆さんが作成された作品です。



絵手紙教室が、開催され『おれは、絵なんてヘタクソで…』と話されていた方も、本当にお上手で、皆さん１枚では描き足りず、２枚３枚と作品を作られ、となりの方と自慢大会★まさに、芸術の秋になりそうな予感ですね！

栄養だより

～敬老の日を祝って～

9月15日（土）は敬老の日のお祝い膳を実施しました。
赤飯や、亀甲芋、黒豆などお祝いや長寿にちなんだ食材や料理を献立に盛り込みました。

敬老の日御献立

赤飯
紅鮭の照り焼き
大葉・亀甲鶴
岩石卵・田楽
鶏肉の野菜巻き
かぼちゃ饅頭
黒豆
紅白りんご
すまし汁

＊編集後記＊

こんにちは★ミートです。夏祭りが終わったと同時に、急に涼しくなりましたね。秋といえば。。。食欲の秋★スポーツの秋★読書の秋★芸術の秋★。。。ミートの秋は。。。食欲の秋！！これしかないですね！はい！！梨、栗、秋刀魚、銀杏、マツタケ（これは、高価なので手がでない！）本当にたくさんの秋の味覚が目白押しではありませんか！ついこのあいだまで、ダイエットなんて言っていたのに。。。ついつい、食欲に負けてしまうミートでした。

アクセスマップ

ホームページ、随時更新しています。

南東北春日リハビリテーション病院　検索

Webから

内科外来は、土曜日全日診療。
休診日　：日曜日、祝日