

小春日和



☆発行☆
2007年12月
第31号

病棟レクリエーション



この写真は玉入れをしている所です。一味違うのは職員が的となり体にガムテープ巻き、かごを持って動くところです。少しでも多くの患者さんに参加してもらうため簡単に入るようにしたり、わざと入らないように逃げたりと患者さんはスタッフの動きに振り回されながらも、かごめがけて頑張って玉を投げ、なかにはあまりにも入らないのでスタッフに全力で玉を投げたりと場を盛り上げるのに徹する患者さんもありました。皆さん笑いながらもチーム対抗ということもあり一生懸命体を動かしていました。玉入れ終了後、患者さんから一言「ストレス発散になって楽しかったよ」と。的になったスタッフさん、お疲れ様です♪

当施設1階、正面玄関にクリスマスツリーを飾りました。高さ約2.5メートル、赤・青・黄・緑色の電球がキラキラと点滅し、もみの木の先に光る大きな星が印象的なども可愛らしいツリーです。夕方4時～9時まで点灯しています。

外はだいぶ寒くなってきましたが、クリスマスツリーの優しい光を見るとホッと心が和みます。お近くにお越しの際には、当施設の可愛らしいクリスマスツリーをぜひご覧になってください。



外来診療担当医表(12月13日現在)

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:30	母里 正敏	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後 1:30~6:00	大越 透	大越 透	小野 隆志	大越 透	母里 正敏	小川 吉一
脳神経外科	午前 9:00~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後 1:30~5:00						
眼科	午前 9:00~12:30		森田一之		森田一之		
形成外科	午後 1:30~4:30			村松英俊			

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・ケアセンター

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>

お知らせ

眼科外来は、12月25日(火)・27日(木) 休診となります。

来年1月7日(月)から、毎週月曜日:午後2時~4時の診察に変更になりますのでご了承下さい。



春日通所リハビリ

秋の大運動会



10月18日(木曜日)
通所内にて秋の大運動会が開催されました。
今回の種目は…

- ①種目 : 大玉風船バレー
 - ②種目 : 宝物探し
 - ③種目 : スタッフ代表による二人羽織り
- の計3種目です。利用者の方々は普段リハビリをされている成果を競技に活かしてスタッフや利用者さんと一緒に楽しく身体を動かされていました。

1 大玉風船バレー

みんなで声掛け合って赤い風船を相手のコートに打ち落として競う競技です！
紅組頑張れ～白組頑張れ～



結果は…



白組勝利！



大玉風船バレーは白組が勝利しました。紅組は惜しくも負けてしまいましたがお互いにチーム一丸となって頑張りました。最後は両チームでバンザイしました。

2 宝物探し

この種目はチームで競わず個人で楽しんでいただきたいと思い行ってみました。皆さん口や鼻の頭を小麦粉で真っ白にされて笑顔振りまいていらっしゃいました♪



白い粉から隠れている物は何だろな？
美味しい物が中に入っているから絶対探し出して食べるぞ。
ついでにスタッフも参加しちゃいました♪



3 二人羽織り

スタッフ代表による「二人羽織ゲーム」です。目の前にあるケーキとジュースをいかに綺麗に、そして早く食べられるかを競いました。予測不可能な動きに利用者の皆さん達も大笑いしておりました。



記念撮影

平成19年10月18日



皆さん本当に
お疲れ様でした！



肩こりのリハビリテーション



○肩こりの原因

一番多い原因は「全身を使わないことから起こる筋肉の疲労」です。
デスクワーク等による「長時間でのおなじ姿勢」、これに伴う「不良姿勢」
「机と椅子のアンバランス」「不良姿勢による長距離運転」など全身を使わず
同じ筋肉のみ使い続ける結果、筋肉が疲労をおこし肩こりの大きな原因として
多くあらわれるのです。

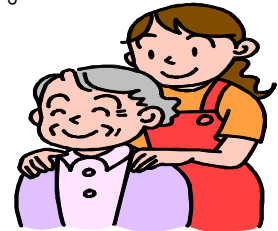
筋肉の緊張を解き放つ「肩こりストレッチ」

肩こりストレッチを、ちょっとした時間の合間に取り入れ、肩こりの予防・解消に役立てましょう。肩こりストレッチは、決して無理をせず、毎日続けることが重要です。

①首を左右前後、交互にゆっくり倒していきます。

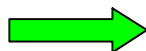


②首をゆっくり回しましょう。
反対にも回します。



③片手で反対側の肘をつかみます。

つかんだ手で腕を頭に引きつけます。
反対側も同じ要領で行います。



* 肩こりストレッチのポイントと注意

- ①勢いをつけず、ゆっくり行いましょう。
- ②筋肉の動きを意識しながら行くと効果的。
- ③無理をせず自分のペースで少しずつ行うことが重要です。

モデルと文：
リハビリテーション科 小嶋 健太

栄養だより

病院や老健の食事のご紹介！

老健と通所リハビリでは、3時におやつを提供しています。高齢になると1回の食事量が少なくなりエネルギー量が不足したり、肉・魚といったたんぱく質食品の摂取も少なくなったりするため、たんぱく質も不足しがちです。たんぱく質をおいしく摂ってもらうために、たんぱく質豊富な『きなこ』を使ったおやつを紹介します。



きなこ豆腐プリン

《 材料 》 4人分

絹ごし豆腐 160g	牛乳 320g
粉ゼラチン 10g	さとう 60g
きなこ 大さじ1..5	みかん缶 適量



《 作り方 》

- ①牛乳を火にかけきなこを少しずつ加え、溶かす。
 - ②豆腐をミキサーにかけ、①に加えひと煮立ちしたら、火を止めふやかしたゼラチンを入れ溶かす。
 - ③プリン型に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷し固める。
 - ④みかん缶を上には飾る。
- * 甘さは控えめです。甘さがほしい方はカラメル代わりに黒蜜をかけてもおいしく召し上がれます。



きなこポテト

《 材料 》 4人分

さつまいも(皮をむいて) 150g	生クリーム 大さじ1
スキムミルク 大さじ2	牛乳 大さじ1
砂糖 大さじ1.5	きなこ 大さじ2
粉砂糖 適量	

《 作り方 》

- ①さつまいもは蒸し、スキムミルク、生クリーム、牛乳、きなこ砂糖を加えつぶしながら混ぜ合わせる。
 - ②①を丸め、粉砂糖をふる。
- * 乳製品を入れることによってカルシウム量もUPします。

献立作成 : 日清医療食品(株)



11月10日(土)、須賀川市名物「松明あかし」が開催されました。場所は松明通り、翠ヶ丘公園内五老山にて。松明あかしは、400年以上の伝統を持ち日本三大火祭りの一つに数えられているお祭りです。天正17年(1589年)10月26日、当時の須賀川城主二階堂家と伊達政宗軍との戦いで亡くなった多くの人々の霊を弔うために行われるようになった行事です。昔は旧暦の10月10日に行われていましたが、現在は新暦の11月第2土曜日に五老山で行われています。



写真 須賀川市ホームページより

編集後記

今年も残すところ一ヶ月をきりました。今年、どんな一年だったでしょうか？みなさんは、これからの季節どんな事をして過ごしますか？こたつでみかん・ウィンタースポーツ・温泉などなど。私は、今年こそウィンタースポーツ始めてみようかと思っています!!報告は、次号にて...年末年始と慌しくなりますが、みなさん風邪などひかないよう気をつけて過ごして下さい。

(蜜柑)



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



内科外来は、土曜日全日診療。
休診日 : 日曜日、祝祭日