

# 小春日和

南東北春日リハビリテーション病院



☆発行☆  
2008年2月  
第35号

## 書き初め



新年早々1月4日病棟にてレク活動として『書き初め』を行いました。患者さんそれぞれの思いや新年の抱負など一筆自由に書いてもらいました。筆を取ると自然と緊張するもので、皆さん背筋がピンと伸びていたような気がします。右に挙げたもの以外に『御節』『ネズミ年』『早く元気になって帰りたい』などもありました。その他にも職員にも書いてもらい『笑顔』『貯金』『禁酒』『正月太り』『お年玉』『努力』などがありました。今年も1年体に気をつけて頑張っていきましょう。私達職員も頑張ります。



▲ 皆さんの完成した作品の一部



### <書初めの由来>

正月二日は、仕事始めの日とされ、農家はこの日を『作り初め』とか『木伐り初め』といて、仕事をはじめ、田畑や山の神を祀ったりしました。新年になって初めて書や絵をかく、書き初めもこのしきたりに習ったものです。その年の心構えや抱負などを書き記し、精進するとうまくいくといわれています。患者さんも抱負や好きな言葉などを自由に書いていました。皆さんにとって今年も良い年でありますようにスタッフ一同願っています。

### 南東北春日リハビリテーション病院 外来担当医表

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	午後 1:30~4:00	小林 奈美江					
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.h>





# 第6回 健康教室を開催しました!



1月19日(土)午後2時より当施設5階会議室で、第6回-健康教室「介護教室③ 認知症を理解する」、健康トピックス「ノロウイルスについて」を開催しました。

「介護教室③ 認知症を理解する」の演題で「認知症とはどんな病気なのか?」「認知患者の対応等」について講義し、参加された方は熱心に耳を傾けていました。参加された方の中には実際に介護の経験がある方がいて、「家族みんなで理解し、協力、分担することが大切なのです」とご自身の体験から得た貴重なお話を聞くこともできました。一人で悩まずになんでもご相談下さい。その他にもこんなことを知りたいなどのご意見をいお待ちしております。

▲講師：菊池看護管理マネージャー

次回の第7回健康教室は、3月に開催予定です。  
次回も、たくさんのご参加お待ちしております。

現在、介護についてお困りの事やご心配事などありましたら、お問い合わせください。

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

# ♪「森のコーラス隊」による慰問がありました。♪

12月18日(火)、当施設2階で地元のボランティアの皆さんで結成されている「森のコーラス隊」による慰問がありました。コーラス隊と言っても歌だけでなく、劇や踊りを交えながらの「ウサギとカメ」「とおoryんせ」や、参加した患者さん・利用者さんと一緒に「ずいずいずっころばし」をしたりとコミュニケーションを交えた楽しいコーラスを披露していただきました。なかでも振り付けを真似ながらみんなで歌った「水戸黄門」のテーマソングは大盛り上がり。コーラス隊の皆さんのパワー溢れる歌と振り付けに利用者さんたちも大喜び。たくさん元気をもらいました。





# 車椅子について



車椅子と一言と言ってもその種類は様々で、用途に合った車椅子を選び出すのはなかなか大変です。そこで今回は車椅子の種類・構造・選ぶ際のポイントを簡単に説明します。

## 車椅子の種類

種類は大きく「標準型車椅子」「介助用車椅子」「電動車椅子」に分類され、さらにその中でリクライニング型、手動リフト型、片手駆動型、手押し型などに分けられます。また、旅行など持ち運び便利な超軽量車椅子、折り畳み可能な車椅子、子供用車椅子、などがあります。さらに用途に合わせて選べるよう、座角度調整ができるタイプ、成長に対応する車椅子、電動ユニット装着されているもの、など種類は様々。座り心地を重要視した車椅子、様々な症状に対応できる車椅子、そしてあらゆるスポーツ用、競技用の車椅子があり、種類やデザイン、色も豊富です。

### ①標準型車椅子



### ②介助用車椅子



### ③電動車椅子



## 車椅子の構造

車椅子の仕組み・構造を知る上で、標準型車椅子各部の名称を紹介します。介助者が持つハンドル、介助ブレーキ、手をかけて車椅子を操作するためのハンドリム、介助者が段差などを走行させる際に前輪を上げることができる仕組みになっているティッピングレバー、後輪、前輪（キャスター）、背シート（バックレスト）、ひじ掛け（アームレスト）、サイドガード、停止中に走り出さないためのブレーキ、足が後ろに落ちないためのレッグレスト、足を乗せるフットレスト、安全ベルト、座シート、標準の車椅子の構造はこのような部位から成り立っています。



## 車椅子を選ぶポイント！

- ①自分の身体にあったサイズの車いすを選ぶ  
使う方それぞれに体格は異なります。介助が必要な方なのか、マヒや障害の状態はどうか、など身体状況も考慮して選びましょう。
- ②使用する環境に応じて選ぶ  
屋内か屋外のどちらで使用するのか、持ち運びの頻度はどのくらいか、段差や狭さ、坂道など使用環境を想定して選びましょう。
- ③用途や機能、装備で選ぶ  
移乗方法や操作方法に応じて、アームレストはね上げ、リクライニング等の機能を選びましょう。

2月3日は節分。当施設ではひと足早く2日に節分メニューを提供しました。節分にちなみ、豆やいわしといった食材を使った献立になりました。節分は季節の節目、春ももうすぐですね。



**\* お品書き \***

- 豆ごはん
- 具たっぷり卵焼き
- 豆腐の茶巾絞り
- 福いわし
- 節分豆（卵ボーロ）
- 一口そば



～節分にちなんで・・・大豆の栄養について～

**大豆イソフラボン**

女性ホルモン（エストロゲン）に似た働きをします。女性ホルモンの低下や不足による更年期障害や骨粗しょう症に有効とされています。イソフラボンは別名美人ホルモンと呼ばれるエストロゲンと同様の働きがあるため、肌をきれいにしたり女性らしい体型を作ったりと美しくなりたい女性にはうれしい作用があります。

**大豆サポニン**

大豆の苦味成分であり、抗酸化作用や過酸化脂質の生成を抑える作用があります。そのため、がんや動脈硬化の予防にも効果があるとされています。またコレステロールをさげる効果があります。

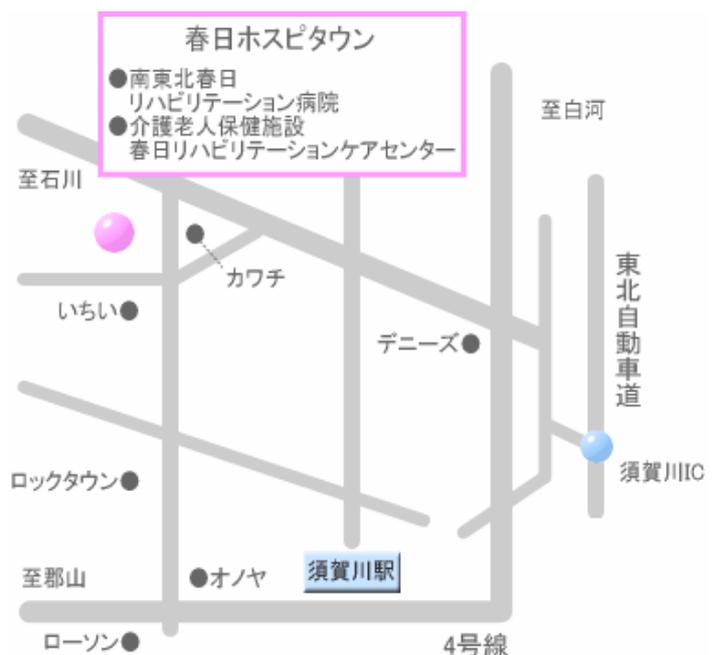
編集後記

先日、ふきのとうを食べました。温暖化のせいか年々ふきのとうの採れる時期が早くなっているそうみたいです。ふきのとうは、やはり天ぷらが一番ですね。あのにがみがやみつぎになってしまうんですね。  
中国製冷凍ぎょうざ中毒事件が話題になっています。毎日口にするものに対して生産国はどこかとまず疑ってしまうようになりますよね。

(蜜柑)

栄養管理科 有我 三千代

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

検索

内科外来は、土曜日全日診療  
休診日：日曜日、祝日