

# 小春日和

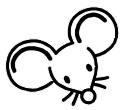
介護老人保健施設  
春日リハビリテーション・ケアセンター



☆発行☆  
2008年2月  
第36号

## 今年の新年、年男・年女の方々の長生きの秘訣

今年、年男・年女を迎えられる利用者さん方から長生きの秘訣と、心がけていることについて伺ってみました。どのようなことに気をつければ、今のように笑顔が見れるのかなど…。皆さんの参考になればいいかと思います。さて、どんなお話が聞けるでしょう☆



当リハビリテーションケアセンターには、今年総勢7名の年男・年女を迎えられる方がいらっしゃいました。お話を伺えた方々の内容を、皆様にお届けしたいと思います。



### 84歳になられる男性

長生きの秘訣は…??  
酒を飲まないこと、タバコを吸わないこととの事です。この2つを止められて40年になるそうです。



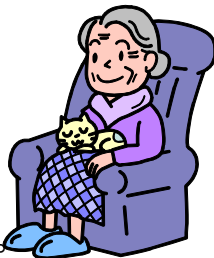
### 96歳になられる女性

長生きの秘訣は…??  
何でも食べることで、身体に負担のかからない程度にとの事でした。この方は、いまでも英語の単語が読めます！熱心に、勉強をされていたのでしょね。



### 84歳になられる女性

長生きの秘訣は…??  
好き嫌いをしないこと  
何でも、諦めが肝心だ！という  
どんなに無理をしても、なるように  
しかならないから…とのことでした。



### 84歳になられる女性

長生きの秘訣は…??  
健康に気をつけてること、リハビリ  
一生懸命続けていること、みんな  
楽しく生活することだそうです。



いかがでしたか？

みなさん、自分の身体に気がついていたことで、今の生活があるようです。あえて、心がけるのではなくて常日頃からの積み重ねが肝心なのですね！

- 目次：1ページ 新年の抱負
- 2ページ 映画鑑賞会
- 3ページ 正月の遊び
- 4ページ 職員紹介 **パート②**
- 元旦弁当



## 2月の行事は… 豆まきです。



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 春日リハビリテーション・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>



# 映画鑑賞会



1月26日に、当施設初！！【映画鑑賞会】が開かれました。左の写真がその様子です。写真の人数は、少ない参加に見られますが後ろには多くの利用者さんが真剣な眼差しでスクリーンを見ていました。

鑑賞会が始まる前には、心待ちにされている方々より『何時に始めるの？』と、とても楽しみにしているような質問も多く聞かれました。

この日、上映した映画は『暴れん坊将軍！』。日ごろ、夕方の時代劇を楽しまれている方たちを含め、大きなスクリーンを見つめられていました。午前中は2階で、午後からは3階で同じ物を放映しました。『まるで、映画館に行ったみたい』、『昔を、思い出すねえ』という言葉も聞かれました。

今回初めての企画だった映画鑑賞会。企画した職員に話を聞いてみました。

『45分間の短い時間でしたが、準備に手間取ってしまい、皆さんに心配をかけましたが、大盛況で終わることができました。準備してくれた職員の方々、お世話になりました。ありがとうございました。』

看護マネージャーからは、いつでも時代劇が、好きなだけ観られるようにします！！とのお言葉がありましたので、期待して待っていてくださいね★

## 老健リハビリ紹介

### \* テーマ「腰痛予防体操」 \*

誰もが持病として持ちやすいのが「腰痛」。普段の腰への負担がかかりやすい生活を送っている方は多いのではないのでしょうか？

姿勢を美しく保つためにも、ぜひ、腰痛予防体操を実践してみてください。



#### < 簡単体操 >

①基本姿勢…まずは「四つ這い」になってみましょう。

②①の姿勢から片腕を床と平行にあげる。（無理なときはできる所まで可）

③②であげた手の逆足（下肢）をあげる。

\* ②③はそのままバランスをとって5～10数え姿勢を保持する。

④①の姿勢からゆっくりと背中を丸めるポーズをとる。目でお臍を見るようにして背中を出来るだけ丸くする。

⑤④の姿勢から背中をそらすポーズをとる。胸の辺りを床に押さえつけるようなイメージで行うとよい。

\* ④⑤はゆっくりと反動をつけないように注意して5～10回繰り返す。

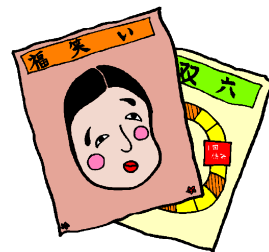
⑥足を伸ばし長座位となり足首曲げ伸ばしの運動を行う。

\* 交互に7～10回程度行う。





# 正月遊び



皆さんは、小さな頃お正月にどんな遊びをしていましたか？当施設では、今年のお正月懐かしい遊びで盛り上がりました！

”かるた”と”福笑い”で、寒いお正月を乗り切りました。写真がその時の様子です。

”かるた”を紙から、切り取る作業から始まりました。出来上がった”かるた・福笑い”を、利用者様同士でされてる姿はとても真剣で白熱した戦いがくり広げられていました。



ひとつでも、一番嬉しいチョコレート～♪



はい！

はい！

またまた！

## 職員紹介



この度、1月4日よりリハビリ病棟から老健施設に移動になりました。初めての施設勤務でもあり、不安もありますがご迷惑かけないように、仕事を覚え早く利用者さんにも声をかけられ、ケアができるようにして行きたいと思っておりますので、皆さんよろしくお願ひします。

看護師 有我 マサ子

初めまして、市内在住(すぐ近く)2児の母、ちょっと太めの看護師、石坂幸江です。こちらにお世話になってもうすぐ1ヵ月になります。スタッフの皆さん、利用者の皆さんにとっても良くして頂きまして、嬉しく思っています。今後も少しずつ勉強して、老健施設での役割を果たして行きたいと思っておりますので、皆さんどうぞよろしくお願ひします。

看護師 石坂 幸江

初めまして、介護福祉士の鈴木真弓です。介護老人保健施設の2階に勤務しています。年齢は、あまり言いたくないのですが、2月で47歳になります。老健の若いスタッフの方々に囲まれて、若さあふれるパワーに圧倒されながら、また、自分も負けられないようなパワーを出そうと、日々頑張っています。利用者さん、スタッフの方々とコミュニケーションを充分に持ち、情報がより良い介護につながる事が出来る様努力していきたいと思ひます。よろしくおねがいします。

チューリップユニット 鈴木 真

1月4日付けで、ひまわりユニットに配属になりました、三村 恵(けい)です。利用者様、一人ひとりに心のこもったケアを提供していくように努めてまいります。明るく、元気良く頑張りたいと思ひます。皆さん、どうぞよろしくお願ひ致します。

ひまわりユニット 三村 恵

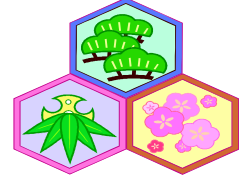


# 元旦弁当



## おしながき

ご飯 鰯の照り焼き  
 海老 卵焼き 黒豆  
 なます きんとん  
 鶏肉の野菜巻き  
 果物  
 吸い物



今年のお正月は、おせちを召し上がられましたか？元旦の昼食に、“元旦弁当”として、患者さん・利用者さんに写真のようなお弁当がふるまわれました。  
 おせち料理には、いろいろな意味が含まれているようですが皆さんは、ご存知でしょうか？いくつかご存知の方も、おられるかと思えます。今日は、写真の中のものの意味を紹介します。  
 まず、鮮やかな“えび”。えびは、腰が曲がるまで仲良く暮らす、長寿の願いが込められています。  
 “黒豆”は、マメに(こつこつと)働くことが出来るように。  
 “なます”は、紅白にして縁起がいいように。  
 “栗きんとん”は、お金が集まりますように。という意味が含まれているそうです。

## 編集後記

ミートです！！こないだ、青森県に行ってきました。なぜ、わざわざ寒い所に行くのか？？寒い季節に出来るスポーツをしているからです★そして！！巨大な氷柱発見です！！落差33メートルもある滝が年明けから相次ぐ寒波で徐々に凍り、つながって氷の柱となったのです★滝が完全凍結したのは3年ぶりで、豊凶占いの対象とされ『立派に氷結した年は、豊作』とされているそうです！！今年は、豊作ですよ！！お米大好きミートです★これからも、寒い日が続きますので、皆さんも寒さ対策は気を許さぬようにしてくださいね。そして、ミートはまだまだスノーボードで身体を、精神を鍛えるのでした。。。

## アクセスマップ



ホームページ、開設しています。

サーチエンジンから

南東北春日

検索

内科外来は、土曜日全日診療  
休診日：日曜・祝日