



川柳募集

ただいま当院では、川柳を募集しています。テーマは自由です。たくさんのご応募をお待ちしております!!

●応募資格：どなたでも応募できます。
●応募方法：スタッフに直接作品をお渡しいただくか、郵便やFAXでもかまいません。
作品と一緒に名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願い致します。おひとり何作品でも応募できます。

○郵便の場合
〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1
南東北春日リハビリテーション病院
広報委員 「川柳募集係」 まで
○FAXの場合 FAX.0248-63-7265
※応募していただいた作品は返却しておりませんので、返却を希望する場合はお申し出ください。
※応募の際に提供された個人情報、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。

今月の川柳

花びらは 夜露にぬれて 生き返る

ありがとう ちよつと多めの 玄米茶

初恋をきりげなく言う クラス会

西名公吉

夢の中 走っているよ 風きつて

辛いけど 前へ進める 力あり

笑顔がね 何にも勝る 宝物

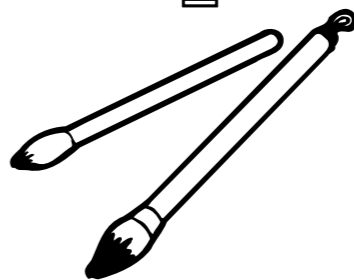
ピンクのすずらん

かえがたき 人の優しさ おくりもの

夢見や古希子

三世代 只今の次に 母ちゃんは?

石川目多母



小春日和

こはるびより

発行 2011年4月

第77号

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

家庭の医学

楽しく安全に食べるために

私たちが日々生活していくには「栄養摂取」は必要不可欠です。栄養摂取方法である「食事」はただ単に栄養を取るだけでなく、おなががすいた!という気持ちを満たす時間や、おいしいという感覚を味わう時間、周囲の方と一緒に会話などを楽しむ時間であるはずです。その「食事」をより楽しく、より安全に行うために、今回はいくつかアドバイスを載せます。

1 義歯の調節をしましょう



歯がない、義歯がカパカパ落ちてしまう、義歯が痛くて合わない...という方はいませんか? 大きなもの、硬いものをよく噛めないで、食品をきざむなどの工夫が必要となってきます。早めに歯科受診し義歯の調整を行うとよいでしょう。また、食後には義

歯を洗う、歯磨きをするなど口の中を清潔にしておくことも大切です。

2 姿勢を整えましょう



きちんと椅子に座り、顎を少し引き、頸部が前屈していると飲み込みやすくなります。

3 食べへの適量をよく噛んで食べましょう

一口量が多い、次々と食べ物に口に入れると喉に食物が残ったり、間違っ

4 咳や発声することも大切です

誤嚥した場合、咳をして気管に入りかけている食物を出すことが大切です、肺炎の予防に繋がります。

5 食べにくい食品は注意して食べましょう

硬いもの、ばさばさしているもの、噛みにくいもの、粘膜にくっつきやすいもの、ばらばらになりやすいもの、つるつと滑りやすいもの...などがあります。例えば、ナッツ類、揚げ物(てんぷら、フライ)、とうもろこし、生野菜、こんにゃく、のり、わかめ、さらさらした汁やお茶、餅、こんにゃくゼリーなどが挙げられます。特に水やお茶など水分でむせやすい場合はとろみをつけたりすることで飲み込みやすくなります。とろみ有りはドラッグストア等で買うことができます。



今月の目次

- 1 家庭の医学
- 2 イベント「ユースヨーガセラピー」の部屋
- 3 市民健康教室の年間予定
- 4 今月の川柳編集後記



嚥下体操

口や頬を動かすと、唾液の出がよくなり、飲み込みやすく食べやすくなります。食事前の準備として行ってください。

- 1 姿勢 リラックスしてこしかけた姿勢をとります。
- 2 深呼吸 お腹に手をあててゆ〜り深呼吸します。
- 3 首の体操 ゆ〜り後ろを振り返る。左右とも行う。首を左右にゆ〜りと1回ずつ回す。耳が肩につくようにゆ〜りと首を左右に倒す。
- 4 肩の体操 両手を頭上に挙げ、左右にゆ〜りとおろす。肩をゆ〜りと上げてからストンと落とす。肩を前から後ろから前へ2回ずつ回す。
- 5 口の体操 □を大きく開ける。□をとして歯をしっかりと咬み合わせるを繰り返す。□をすぼめたり、横に引いたりする。
- 6 頬の体操 頬を膨らませたり、すぼめたりする。
- 7 舌の体操 舌をべーと出す。舌を喉の奥のほうへ引く。□の両端をなめる。
- 8 発音練習 「ハ・ピ・プ・ペ・ポ パ・パ・カ・ラ」を繰り返す。
- 9 咳払い お腹を押さえてエヘンと咳払いをする。
- 10 手の準備運動 食事の前に軽い準備運動として肘を曲げたり伸ばしたり、指を曲げたり伸ばしたりすると、手を動かしやすい、食事がしやすくなります。

外来診療担当医表 (予定)

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前8:30~12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	後藤 恒夫
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30~ 4:30						後藤 恒夫
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					
形成外科・皮膚科	午後1:30~ 4:00				北原 正樹		
リハビリテーション科(理学療法・作業療法・言語聴覚療法)	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

禁煙治療を行っています 皮膚科の診療を行っています 健診 ●一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査 ●協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

編集後記

東日本大震災から1ヶ月以上が過ぎました。今回の震災で、日頃からの備えがどれだけ重要か思い知らされたような気がします。各地で停電や断水が生じ、私の家でも水が出ないため、祖母の家まで水汲みに行きました。しかしそれも車のガソリンがなくなり困難に...。幸い数日で復旧したので、大事には至らなかったものの、よく考えれば家には防災用具等はなく、懐中電灯すらどこへ行ってしまったのやら...。今回のことを教訓に、みなさんも一度、自宅の非常用具について見直してみてもはいかがでしょうか?

発行/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

所在地:福島県須賀川市南上町123-1 ホームページアドレスが変更されました http://www.kasuga-rehabili.com

印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日

内科・脳外科の看板を目印にしてください。

市民健康教室の年間予定

開催日時	内容	講師
4月7日(木)	アンチエイジングについて — 老化を防ぐには —	医師：樋口 健弥
4月23日(土)	在宅介護の実際 — 自宅で介護することになったら —	春日訪問看護ステーション 看護師：小林 恵
5月28日(土)	高齢者の転倒予防	理学療法士：講師未定
6月9日(木)	病院とうまくつきあうためには	医師：樋口 健弥
6月25日(土)	ピロリ菌と胃の病気	医師：大越 透
7月23日(土)	サプリメント・健康食品について	管理栄養士：有我 三千代
8月11日(木)	便秘について — 排便をコントロールする —	医師：樋口 健弥
9月8日(木)	高血圧・脳卒中について	院長：後藤 恒夫
10月13日(木)	ストレスと病気について	医師：樋口 健弥
10月22日(土)	使って便利な福祉用具	介護支援専門員：須藤 幸愛
11月26日(土)	室内で簡単健康体操・家庭で取り組めるエコ — 当院におけるエコの取り組み —	中村 淳 ・ 矢内 徹
12月8日(木)	冬に気をつけたい感染症 — インフルエンザ・ノロウイルスの予防 —	医師：樋口 健弥
1月28日(土)	病気にならないために (健康についての意見交換会)	看護管理マネージャー 看護師：菊池 富士子
2月9日(木)	医学用語について	医師：樋口 健弥
2月25日(土)	健康診断を受けましょう・健康診断結果の見方	健診担当 富岡 肖子 管理栄養士：有我 三千代
3月24日(土)	困ったときに知っておくと便利 — 社会資源について —	社会福祉士 望月 彰子 ・ 國分 元樹

【時間】 木曜日開催…15時～16時 / 土曜日開催…14時～15時30分

【場所】 南東北春日リハビリテーション病院 5階会議室

※参加費は無料です。どなたでも参加できます。

※健康チェックコーナーにて、ご希望の方に血圧・体脂肪・骨密度・血管年齢の測定を行っております。

※都合により講演内容や講師が変更となる場合があります。ご了承ください。

市民健康教室についてのお問い合わせ

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299

イベントニュース

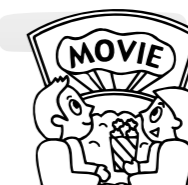
ビデオ鑑賞会



3月9日(水)、1月のビデオ観賞会が好評でしたので今回もビデオ観賞会を開催しました!!

会場には早くから利用者さんなどが集まり、「今日は何を見るの?」などスタッフに訪ねていて心待ちにしていたようです。今回のビデオは「伊豆の踊子」でした。伊豆の踊子は6回も映画化されてい

る人気作品で、今回のヒロイン踊り子は吉永小百合でした。利用者さんには懐かしい映画でとても熱心に鑑賞していました。そしてスタッフは女優が吉永小百合だったことに気づいていない様子でした。今回も約30人の入所者さんがあつまり大成功でしたので今後も引き続きビデオ鑑賞会を行いたいと思います。



紙芝居の慰問がありました



3月5日(土)、午後2時から当施設にたびたび慰問に来てくださっている金山一長さんによる紙芝居がありました。今回のお話は3月のひな祭りにちなんだ「おひなさまになったにんぎょう」「飯食わぬ女房」と「いなばのしろさぎ」の三作品のお話でした。お話を聞きに集まった患者さんには紙芝居をなつかしいと感じて

いるようで、熱心に耳を傾けて紙芝居を楽しみ、そしてお芝居の終わりにみなさんでウサギの折り紙を折りました。金山さん、いつもおもしろいお話と歌をありがとうございます。これからも季節にあつた楽しいお話を楽しみたいと思います。

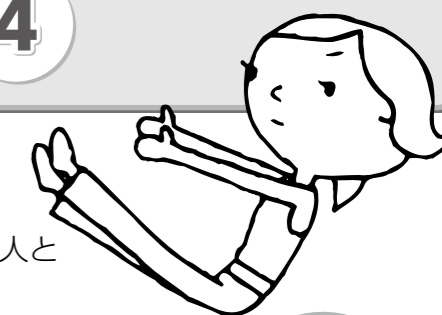


ヨーガ・セラピーの部屋 4

ヨーガは、インド哲学5000年の智慧の歴史があります

ヨーガが日本にも広まった理由は?

社会が激しく変化する中、ストレスがその理由とされます。ストレスの強度は個人的なものですから、同じ環境にいても影響を受ける人と受けない人がいます。ヨーガは個人的なもので、その人ごとに応じて対応ができるのです。(ヨーガ療法士 畑寿子)



畑寿子先生からのコメント!!

この度の大震災で、多くの犠牲者と被災状況に心が痛みます。私もたくさんの方々に助けられました。母が避難したある眼科医院の駐車場では真新しい布団をお借りしたり、母のお世話になっているこの病院の職員さんが大変な地震直後に自宅まで安否確認に来てくださったり、町内の方々に声をかけていただいたり、多くの知人から連絡をいただいたり、ガソリンの整理券のために代わりに並んでくださったり、自宅の被害に駆けつけて緊急対処してください業者さんなど、そのどの方にも温かい眼差しと力強さを感じたのでした。また数日後に水が出たときには、その一滴が心に浸みしました。まさに全てが当たり前ではない、多くの方々に支えられて生きていたという「有難い事実」に心が響きました。「絆」や「繋がり」を感じた大震災でもありました。この大災害の最中に「感謝」と「喜び」と「幸せ」が融合していたのです。

人は人のお役に立てることで、喜びに満たされるのです。助け合いというのは、実は自らを助けているのでしょ。一人だけでは幸せにはなれないですね。復興の途は長いですが、一人一人の心の平安を共に折りたいと思います。「寄り添うこと」と「感謝」と「笑顔」を忘れずに!

5月のヨーガ・セラピーのお知らせ

- 5月11日(水) 15:00～16:00 (5F)
- 5月25日(水) 17:30～18:30 (1F)

※当病院では、椅子で行っていますので、どなたでも気軽にお願いいただけます。