



い・い・あ・ん へ

第2号

まだ寒さが残りますが、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきました。季節の変わり目ですので、体調を崩さないよう気をつけてお過ごしください。

初月号のご好評をいただき、このたび第2号を発行することができました！今後、定期的に発行する予定ですので、よろしくお祈いします。

紹介します！

院長 矢澤 良光



出身地

上越市(柿崎区)

趣味や最近ハマっていること

孫の写真や動画の編集。そしてDVDに保存し、かわいいラベルを印刷すること。

就寝前の読書。(最近海堂尊シリーズ)

診療にあたり、心がけていること

相手の立場になって対応できるよう心掛けています。

《院長より一言》

当職員は、患者さんにとってより良い病院にするため、毎月業務改善案を発表し実行しています。また、患者さんに対してや職員同士、気持ちよく挨拶を交わしていると感じています。

私たちは、普段より患者さんに対して親切に接するよう心掛けていますが、さらに向上できるよう努めていきたいと思っています。



次号予告

榎本 千尋 看護部長 の紹介をさせていただきます！

「座り過ぎ」生活を改めよう！ 座位症候群の予防体操

座る時間が長いとどんなことが発生するか？

足の機能低下

足のむくみ

腰痛

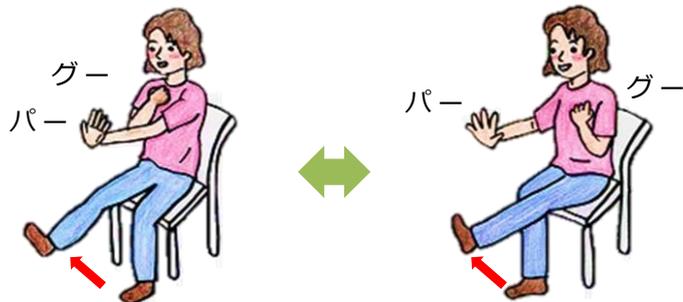
認知機能低下

など

座位症候群予防体操！

『足の活動（筋トレ） + 認知機能訓練（脳トレ）』のご紹介！

① 膝伸ばし+グーパー



膝の屈伸に合わせて「右手はグーで胸の前、左手はパーで前に出す」を交互に繰り返す。

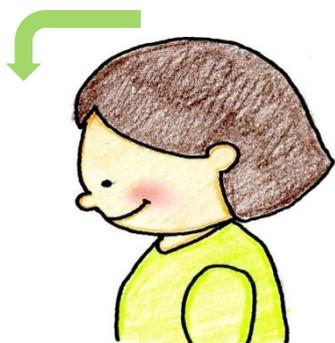
② 歩行+しりとり



しりとりをしながら歩く。大股で姿勢良く。

誤嚥性肺炎を予防しよう！ のどの力をつける「嚥下おでこ体操」

年齢を重ねると、のどの筋力が低下しやすくなります。嚥下おでこ体操で飲み込みの力をつけましょう！！



① へそをのぞきこむようにあごを引く。



② おでこに手を当て、手とおでこで5秒間押し合います。

☆ のど仏の辺りに力が入るように意識して行って下さい。（5秒を5～10回）

【効果】

のどの筋肉全体に力が入り、飲み込む力を鍛えることができるトレーニングです。

【注意】

頸椎症など首に疾患がある人は行わないでください。

やってみよう！ 注意力を高めよう！

注意力は日常生活には不可欠な大切な能力ですが、加齢に伴い低下していきと言われていています。そこで今回は脳トレで注意力を高めましょう！！

【間違い探し】 左の見本と見比べて違う箇所を7個探して○をつけましょう☆



【動物探し】 動物の名前が縦・横・斜めに10個隠れています！探してみましよう！
見つけたら例のように○をつけてみましょう☆

く	そ	ぱ	て	わ	う	さ	ぎ	と	も
ゆ	ら	あ	ん	ど	を	ほ	ね	ら	だ
め	い	え	や	だ	さ	へ	ん	ろ	ほ
な	お	か	ご	よ	る	ひ	さ	と	う
せ	ん	こ	お	り	ぶ	く	き	る	ま
え	も	た	じ	ん	ら	め	こ	つ	み
す	ぬ	つ	ね	ず	み	か	ん	え	ね
き	ち	が	め	る	ま	さ	い	ぬ	の

例



回復期病棟 生活目標・自主トレのご案内

生活目標とは？

病前の趣味や退院後の生活でやってみたいこと、生きがいをお聞きして患者様・ご家族様との共通の目標を立てます。買い物に行きたい、旅行に行きたい、庭いじりや畑仕事がしたいなど、今後の楽しみやワクワクすることを創り、リハビリ意欲や在宅復帰への意識を高めることに繋がります。

自主トレーニングとは？

一般的には体力の向上や運動の習慣化を目的に運動内容や頻度などの計画を立て、自発的に行なう練習の事を意味します。それに加えて当院では、患者様の生活目標を設定し、職員と共有しながら目標達成が出来る様に自主トレーニングの指導も行っています。

詳しい内容については、リハビリ担当者より、ご提案させていただきますので、よろしくお願ひします！



部門紹介 岩室リハビリテーション病院 訪問看護ステーション

訪問看護とは、病気や障害を持った人が住み慣れた地域やご家庭で、その人らしく療養生活を送れるように、看護師やリハビリ専門職が生活の場へ訪問し看護ケア、リハビリを提供し、自立への援助や療養生活を支援するサービスです。

当訪問看護ステーションでは看護師3名、理学療法士4名、作業療法士2名、言語聴覚士1名が所属しています。入浴等の 日常生活の支援、体調のチェック（血圧



測定など)、床ずれの予防や処置、点滴、歩行訓練や調理訓練、嚥下訓練（飲み込みの訓練）などのリハビリテーション、介護指導、メンタルケアを行っています。また、当訪問看護ステーションでは小児のリハビリも行なっています。生まれつき障害を持ったお子さんを対象に理学療法、作業療法、言語療法を行います。

利用をご希望の方は下記までご連絡下さい。

岩室リハビリテーション病院訪問看護ステーション Tel 0256-82-4831 (角所まで)

いいあんべ著者

櫻井理沙 羽根田紗織 渡邊ひとみ 白樺友則 幸田愛実 半間直道 大谷内和幸