



い・い・あ・ん・べ

第6号

いよいよ2020年、オリンピックイヤーとなりました。今年は暖冬で冬の寒さがいつもよりも、暖かく感じていましたね。

これからいいあんべ第6号を読んで体を動かす機会を増やして、元気よく健康な生活を目指していきましょう!(^^)!

紹介します！

リハビリテーション部士長 樋山 志保



出身地：長岡市(中之島町)

趣味：パン屋巡り(美味しいお店があれば是非教えて下さい！)

好きなスポーツ：ウィンタースポーツ(見る専門)

毎日の日課：毎朝旦那に昼飯用の特大おにぎりを握る

《リハビリテーション部士長より一言》

ひ：一人ではないことを思い出して
や：やるべきは今ここに全力を尽くす事
ま：まっすぐに自分の人生の主人公として
し：失敗のない人生はチャレンジのない人生
ほ：冒険こそ人生の醍醐味！

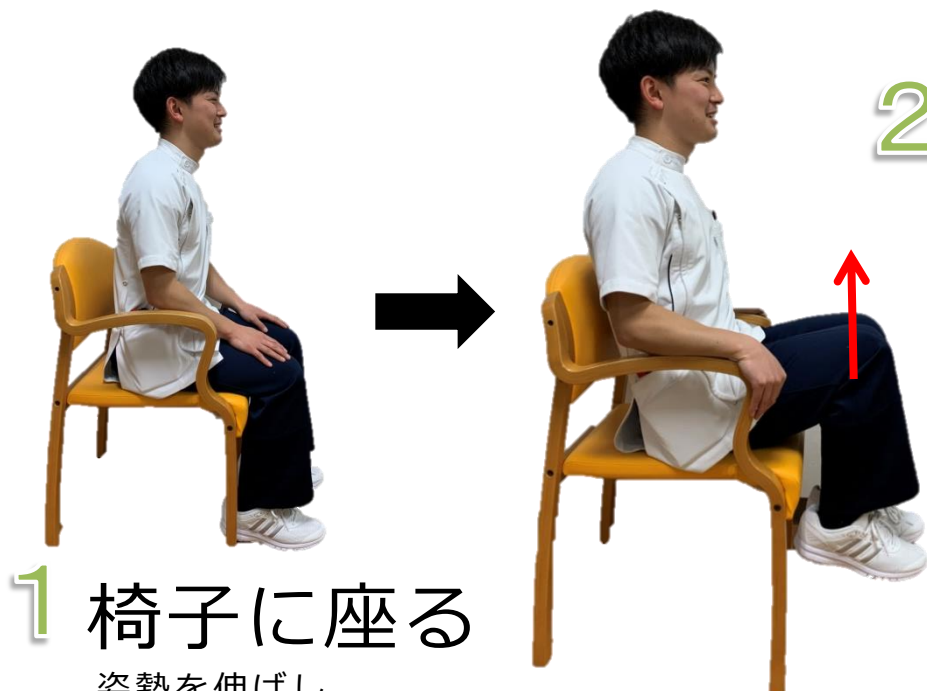


次号予告

医療相談員 前田美紗子 の紹介をさせていただきます！

中から健康に おなかスッキリ体操

加齢に伴い、便秘に悩む人は多くいるのではないのでしょうか。腹筋の力が弱かったり、猫背であったりすると大腸が下がり、働きにくくなってしまいます。腹筋の強化と不良姿勢を解消することで便秘解消を目指しましょう。



1 椅子に座る

姿勢を伸ばし
椅子に腰かけます。

2 両膝を上げる

最初の姿勢を崩さずに、
両膝を真上に上げます。

回数 5 回

POINT

姿勢を崩さず背筋を
伸ばした状態を
キープしながら
行くと効果UP。



2 体をねじる

体をねじり反対側の
手のひらに触れます。

1 手を広げる

手のひらを正面に向け
て両手を上げます。



回数 5 回

POINT

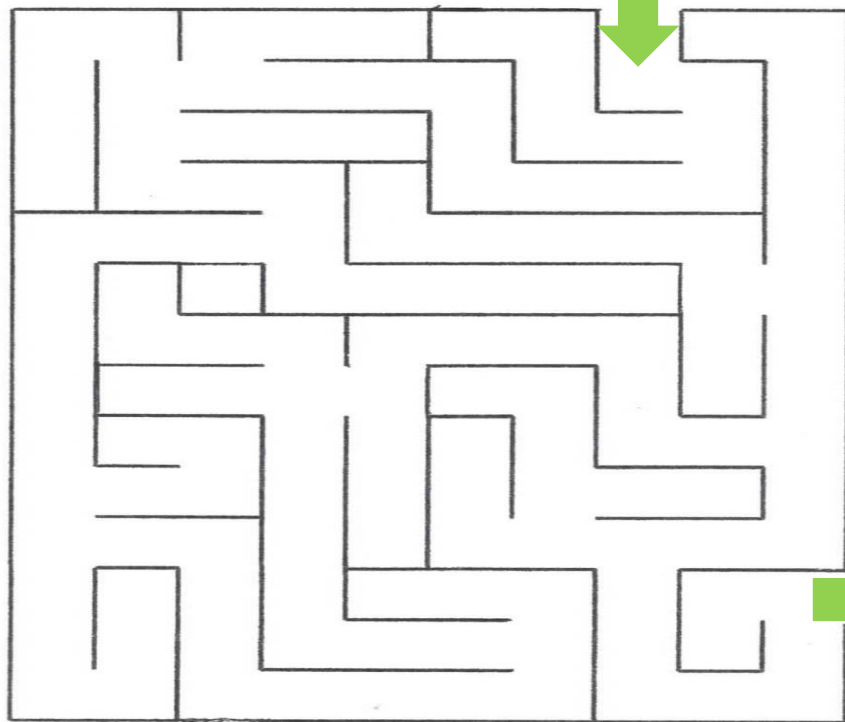
肘は曲げて、肩を
動かして体の前に
持ってくるように
すると効果UP。

今回の脳トレ 迷路

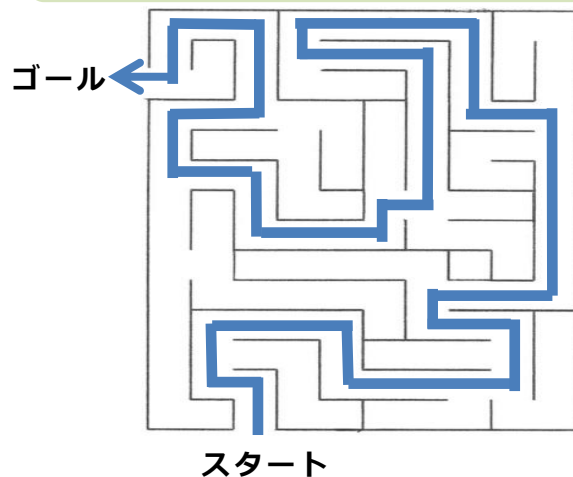
迷路は、スタートからゴールまで一本の道のりを考える脳トレです。
先の道のりを考えて進んだり、戻ってみたり、慌てずに取り組んでみましょう。

① シンプルな問題

スタート

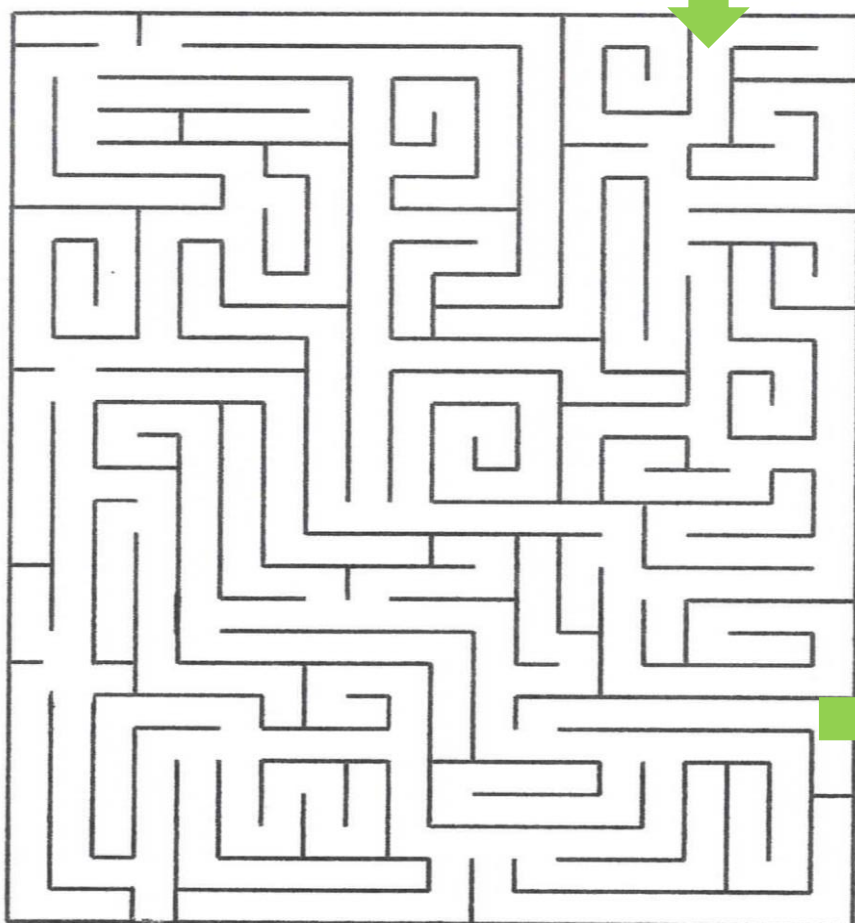


①の答え ※逆さになっています

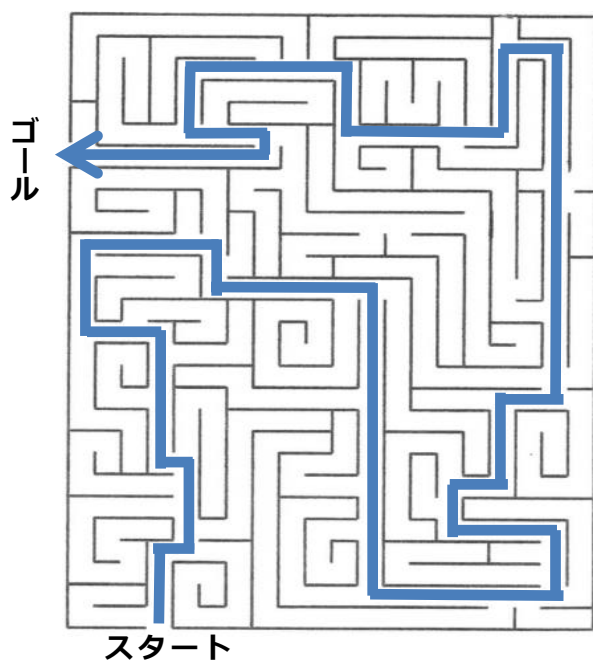


② 複雑な問題にも挑戦

スタート



②の答え ※逆さになっています



募集！ 川柳コンテスト開催決定



最近、テレビや雑誌でも川柳が取り上げられて話題となっています。
いいあんべでも、川柳コンテストを開催することが決定しました！
次号に作品を紹介したいと思います。

お題

『健康川柳』

健康に関する、あるある川柳、
おもしろ川柳など、
沢山お待ちしております。

川柳ボックスに
作品を応募！



募集場所：病院玄関、2・3階通所
川柳ボックスに作品を
入れて応募

募集期間：2020年6月30日〆切

どの紙に書いてもOK いくつ出してもOK

部門紹介 栄養管理科



栄養管理科からメッセージ

食事の相談などあれば、いつでも
お声がけ下さい。また、食事につ
いての感想もお願いします。
みなさんの『笑顔』が私たちの
やる気に代わります。

栄養管理科ってどんな仕事？

栄養管理科では食事を通して患者さんや
入所者さんに『笑顔』が届けられる様に
栄養士は、季節や行事に合わせた献立の
作成、喫食の確認、栄養相談を行って
います。また、調理師は安全においしく
食べてもらえる様に調理、盛り付けを
行っています。

節分の献立

