

つい歩みを止めてしまうほどの  
茜色に彩られた西空と秋桜の一枚  
季節の流れは愁思が漂い、とどめておくことのできない  
その儂さも夕陽の魅力の一つです

岩室リハビリテーション病院  
広報誌の第4号が発刊となりました。  
当院の魅力はFacebook、  
Instagram、ホームページでも  
様々なことを発信しております。

表紙の写真は当院スタッフが  
撮影したものです。

撮影：訪問看護ステーション 角所



# 今日の主役

当院で働く専門職の皆さんについて紹介します！  
今回は通所リハビリテーションの2人です！



2階

●氏名 森山 裕幸  
(理学療法士)

## プロフィール紹介

- 出身: 燕市(旧吉田町)
- 趣味: 買い物
- マイブーム: アウトドア

## 2階通所リハビリってどんなところですか？

2階通所リハビリは、日常生活動作や入浴動作に不安のある方、介助や見守りが必要な方が対象となります。フロア内には、自主練習のための機器を設置しており、トイレや浴室には手すりが付いています。



## 2階通所リハビリのPRをお願いします！

リハビリ・看護・介護・相談員が一丸となって、皆様と一緒に目標を考える事業所です。リハビリをして身体を動かし、岩室温泉に入りに来ませんか？安全に温泉が楽しめるようにサポートさせていただきます。楽しみを持って生き生きと活動できるよう、一緒にリハビリを頑張りましょう！



3階

●氏名 吉野 瑞得  
(理学療法士)

## プロフィール紹介

- 出身: 十日町市
- 趣味: 猫と遊ぶこと
- マイブーム: Netflix鑑賞

## 3階通所リハビリってどんなところですか？

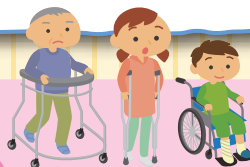
3階通所リハビリは、歩行やトイレ動作などの基本的な動作が自立している方、入浴に介助を必要としない方が主な対象です。体操や自主練習などはリハビリ室で行なっています。



## 3階通所リハビリのPRをお願いします！

“笑顔・喜び・生きがいを見出す自立支援”の理念の元、いつまでも元気で自分らしく過ごせるように支援しています。

リハビリに特化しており、広いスペースで運動したり自主練習ができる器具もあります。年齢層も比較的若く、ご自分のペースで運動ができます。最近、パーキンソン病の患者会を立ち上げました！



利用者の声を  
一部ご紹介！

- ここに来ることが張り合いになっています。
- 生きがいを感じます。
- 私に合ったリハビリをやっていただきありがとうございます。

# 脳トレ チーム分けクイズ

法則を見つけてどっちのチームか考えてみましょう!



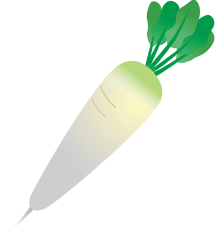
## Aチーム

- ・救急車
- ・ごぼう
- ・胡麻
- ・地球
- ・秋刀魚



## Bチーム

- ・消防車
- ・大根
- ・胡椒
- ・宇宙
- ・鯛



**Q** 【蜂蜜】はAとBどちらでしょうか?

(答えはページ下!)



[ハムストリングス]ストレッチで

# 腰痛・膝痛改善



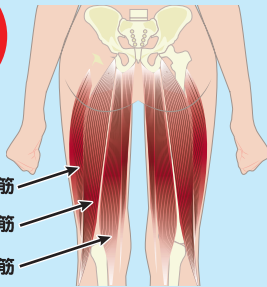
■立ってやる方



↑最初は膝が曲がっても良いのでハムストリングスが伸びていることを意識しよう

豆知識

大腿二頭筋  
半腱様筋  
半膜様筋



腰痛・膝痛の原因は?

ハムストリングスとは、太ももの裏の筋肉のことを言い、加齢に伴い硬くなりやすいです。この筋肉が硬くなると腰が曲がったり、膝が伸びにくくなり、腰痛や膝痛の原因になると言われています。

■座ってやる方



↑痛くない、気持ち良いと感じる負荷を心がけよう

時間

ポイント!  
**30秒**

柔軟性の改善にはストレッチの時間が重要です。30秒が可能な方はそれ以上を目指しましょう。



## ベトナム実習生の紹介

# 岩リハ掲示板



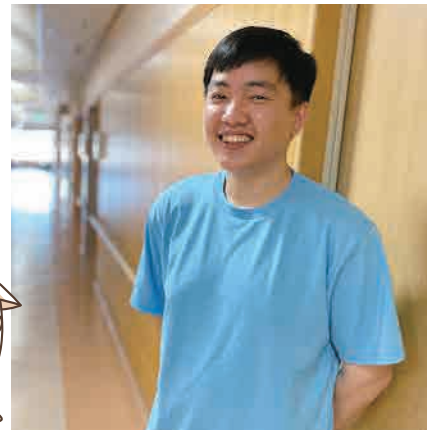
当院の母体である新潟県労働衛生医学協会では、多くの外国人技能実習生を受け入れ採用していく予定です。現在、当院ではベトナムからはるばる日本に来られた2人の実習生が働いています。

来年の国家試験に合格し令和6年4月から正式に当院で介護福祉士として働く予定です。今回はそんな2人に質問してみました！

## ウエンさん



## ティエンさん



**氏名:** ゲン・ティ・トゥ・ウエン  
**出身地:** タイグエン(首都ハノイ近郊)  
**年齢:** 21歳  
**趣味:** 日本語の勉強と旅行。  
**日本で働きたい理由:**

日本に興味があって日本語を勉強しているうちに日本に行ってみたい!と気持ちが強くなったからです。

**好きな日本の食べ物:** お寿司、たこ焼き、ラーメン  
**将来の夢:** 介護福祉士になることです。

**ご両親からのメッセージ:**

遠いところで一人で暮らしながら日本語の勉強と仕事の両立は大変だと思うけどウエンなら必ずやり抜けると信じてます。体調に気をつけて。ベトナムから応援しているよ。

**氏名:** ブイ・ゴック・ティエン  
**出身地:** 首都ハノイ  
**年齢:** 26歳  
**趣味:** 料理、アニメやマンガを見る。  
**日本で働きたい理由:**

生活を安定させて日本人の働き方を学びたかったからです。

**好きな日本の食べ物:** 日本の麺類が大好き。

**将来の夢:** 介護福祉士になって沢山の人の手助けをしたいです。

**ご両親からのメッセージ:**

健康にはくれぐれも気をつけて。勉強も仕事も頑張ってね。



## 当院について ご意見・ご要望

地域に信頼される病院を目指し、皆様から広くご意見・ご要望を募集しております。右記のQRコードからアンケートにご回答下さい!



## [編集後記]

今年の夏は暑く、残暑も厳しい日が続きましたが、皆様体調を崩されていませんか? 広報誌いいあんべも第4号となり多くの皆様に知っていただける機会が増え委員会一同嬉しく思っております。

今後、県央地区が大きく変動する中で岩室リハビリテーション病院は地域の皆様に愛される病院になるよう今後も努力して参ります。

## 広報委員会

目崎	竹内	井ノ口
樋山	山田	高野
永井	緒形	巻口
稲田	籾本	金田
後藤	田村	藤井