

爽やかな風が吹き抜ける新緑の季節、
自然が私たちに優しい息吹を与えてくれます。
本格的な初夏の訪れ、
今年度も岩室リハビリテーション病院は
地域の皆様と共に過ごす
素晴らしい瞬間を大切にします。

目次

- 今日の主役 医療ソーシャルワーカー……………P2
- 脳トレ 脳を刺激して活性化させましょう……………P3
- 体操 自宅で座ってできる! 有酸素運動……………P3
- 岩リハ掲示板 地域活動のご紹介:『地域の茶の間』のサポート
通所リハビリテーションのリハビリ室がリニューアル… P4



今日の主役

当院で働く専門職のスタッフを紹介
します。今回は医療ソーシャルワ
ーカーです。

プロフィール紹介

- 氏名 **北村 大樹**
(医療ソーシャルワーカー)
- 所属 医療相談室
- 出身 燕市(新潟市育ち)
- 好きな食べ物 オムライス



Q 医療ソーシャルワーカーという のはどんな仕事?

入院の手続きから退院後の福祉サービスの調整まで、患者さんやご家族へのさまざまな支援を行っています。



例えば、入・退院や通院に際し、患者さんごとのお悩みやご相談などについて医療制度のご紹介やアドバイスを行ったり、医療チームと連携しながら患者さんとの橋渡し役になることもあります。

サポートの内容は多岐にわたりますが、一言で表すと、患者さんが安心して治療や療養をしていただくためのサポート役ですね。

Q やりがいを感じるのはどんな時?

患者さんやご家族様から、感謝の言葉をいただいた時ですね。あとは退院後におつなぎした福祉サービスの方から「〇〇さん、がんばっていますよ!」などの情報をいただいた時ですね。そういった情報は院内のリハビリスタッフなどにも共有するようにしています。

Q いつも仕事で心がけていることは?



患者さんごとの価値観や生活スタイルがあるので、それぞれの患者さんやご家族の立場になって考えることを大切にしています。



文字の色や記号の方向を答えることで注意機能や認知機能のトレーニングになります。
最初は難しいかもしれませんが、ぜひチャレンジしてください!
(制限時間はありませんが、2分間程度で回答できるようにしましょう)

あか	あお	みどり	あお
き	くろ	あお	あか
くろ	あか	き	みどり
あお	き	あか	くろ

右	→	左	↑
←	左	右	↓
上	↓	下	→
←	左	→	右

難易度



それぞれ文字の 色 を答えましょう。
例) あお → 正解は「赤」

難易度



漢字は 文字の色 を答え、矢印は
方向(上・下・左・右)を答えましょう。

簡単
エクササイズ

自宅で座ってできる! 有酸素運動

有酸素運動 とは、酸素を利用して体内の脂肪をエネルギー源として消費する運動です。
有酸素運動をすることで、心肺機能の向上や生活習慣病の予防・改善にもつながります。

前後ステップ

イスに座り、足を交互に前後させる運動です。

- ①片足を前に出す
- ②出した足に戻す
- ③もう片方の足を前に出す



足踏み

同様にイスに座り、その場で足踏みをする運動です。

手は
腰のあたりに
当てましょう。



2つの運動をそれぞれ30回1セットとして、3セット行います。

岩リハ掲示板

地域活動のご紹介：

『地域の茶の間』のサポート

当院は、地域交流活動支援事業『地域の茶の間』のお手伝いをしています。『地域の茶の間』とは、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、子どもから高齢者まで気軽に集まることができる地域の居場所のことです。

当院からは理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などのリハビリの専門職が近隣の間瀬地区、石瀬地区、和納地区におじゃまして、介護予防に役立つ講話や、健康や生活習慣に関するご相談をお聞きするなどの活動をしています。



講話をはじめ脳トレなど介護予防につながるトレーニングも提供しています



通所リハビリテーションのリハビリ室がリニューアル!!

今まで入院の方と共同でリハビリ室を使用していましたが、昨年8月から通所専用のリハビリ室がリニューアルして、使用できるようになりました。スペースが広がったほか、新たにレッグマシン(写真中央)を導入するなど内容も充実しました。ご利用いただきやすくなった通所リハビリテーションをどうぞよろしくお願いいたします。見学は随時受け付けております。



スタッフ一同、全力でサポートいたします

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】

長かった冬が終わり、過ごしやすい季節になってきましたが、体調はいかがでしょう？ 冬から春、春から夏と季節の変わり目は体調を崩しやすいのでお気を付けください。

今年度初の『いいあんべ』はいかがでしたか？

Facebook、Instagramもぜひご覧いただければ幸いです。

(表紙の二次元コードを読み込むか、インターネットで検索をお願いします。)

広報委員会

目崎	竹内	金安	金田
石田	山田	野口	桃井
稲田	旗本	井ノ口	原
後藤	池田	巻口	