

あけましておめでとうございます。新しい年が皆様にとって健康と幸せにみちたものとなりますよう、心よりお祈り申し上げます。

去年は新型コロナウイルスやインフルエンザなど、さまざまな課題に直面しましたが、地域の皆様のご理解とご協力により、安全かつ安心な医療サービスを提供できましたことを心より感謝申し上げます。

当院では、引き続き地域の皆様への医療サービスの向上に努め、地域社会への貢献を心がけてまいります。皆様が健康で幸せな日々を送れるよう、精進してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

また、何かお困りごとやご質問がございましたら、お気軽にご相談ください。今年も地域との連携を大切に、共により良い未来を築いていけることを願っています。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

院長 榊 哲浩



☆クリスマスメニュー☆

- ・チキンライス ・ホタテフライ ・テリーヌ
- ・鮭のホワイトソースかけ ・オムレツ
- ・キッシュ ・コンソメスープ ・デザート

クリスマスメニューを提供させていただきました。患者様方も美味しく召し上がられました。



☆お正月メニュー☆

- ・赤飯 ・お餅風 ・伊達巻き ・寿かまぼこ
- ・海老の艶煮 ・紅白なます ・煮物
- ・昆布巻き ・お雑煮

今年も無事にお節を提供する事ができました。皆さまにとって良い年になりますように・・・



クリスマス



・レクリエーションでは、摂食・嚥下機能を高める口腔体操も行っています。

・病棟内のクリスマスツリーの飾りつけを、職員と患者の皆さまで行いました！鮮やかでとても綺麗です☆★

・元旦には彩り豊かなおせち料理に皆さま喜ばれていました。

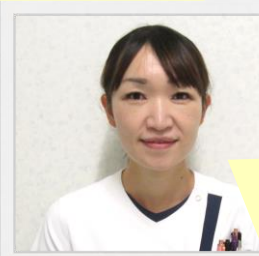


口腔体操



元旦

新入職員紹介



大山 智子

①職種  
看護師

②好きな言葉  
愛

③趣味  
音楽鑑賞、バーベキュー

④一言ご挨拶  
12月より入職させていただきました。人として看護師として多くの事を学ばせていただきたいと思います。頑張ります！よろしく願いいたします。







# 腰痛予防体操のご紹介

腰痛症は、腰が痛くなる病気です。ただし、ある特定の症状を指すわけではなく、腰痛を引き起こす痛みや張りなどの不快感といったさまざまな症状の総称です。さまざまな原因によって起こりますが、特に多い原因のひとつが、腰の骨に負担がかかることで神経を圧迫し痛みが起こるケースです。今回は大進会研修会でも実施した、いつでもどこでもできる腰痛体操の「これだけ体操」を一部ご紹介します。

ぜひ無理のない範囲で日常生活に取り入れ、腰痛予防に努めましょう♪

## これだけ体操

東京大学医学部附属病院  
22世紀医療センター  
松平浩 先生考案



## これだけ体操

こんなとき

- ・前かがみ姿勢が続いたとき
- ・座り作業が続いたとき
- ・重い荷物を持ったあと

大進会研修会でも、腰痛予防体操に加えて、業務において職員の腰への負担が最小限になるように車椅子移乗・ベッド上での移乗の実技を通し、あらためて無理のない効率的な介助方法を学びました。



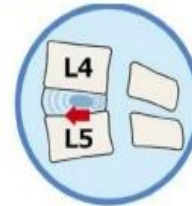
髄核が後ろにずれるイメージ



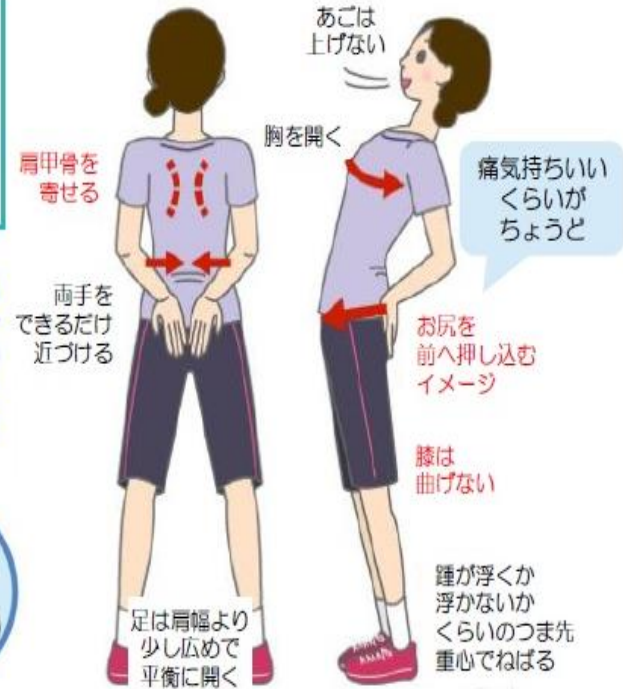
どうやるの？

息を吐きながら  
**3秒間 (1~2回)**  
腰を反らすだけ

手の指先を下にしてお尻に当て、骨盤を前に押し出すイメージで腰の下のほう（骨盤のすぐ上）とももの付け根を同時にストレッチする



後ろにずれた髄核を腰を反らして元に戻すイメージ



肩甲骨を寄せる

両手をできるだけ近づける

足は肩幅より少し広めで平衡に開く

あごは上げない

胸を開く

痛気持ちいいくらいがちょうど

お尻を前へ押し込むイメージ

膝は曲げない

踵が浮くか浮かないかくらいのつま先重心でねばる

こんな時は中止

痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止しましょう

希望ヶ丘病院HP



Instagram

facebook



ぜひアクセスしてください♪



(写真掲載に際しましては、ご本人、ご家族の了承を得ております。)

広報担当 (濱田・立石・米谷・新本・堤口・藤嶋・堀之内・保坂・竹添・永田・下牧)