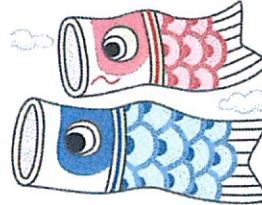


下総つうしん



第61回

平成24年5月1日

医療法人社団 踏青会 下総病院
千葉県八千代市米本2472-2
047-488-2135

ゴールデンウィークも始まり、いよいよ爽やかな季節が始まります。皆様にはお元気にお過ごしのことと思います。

今年は寒さも長引き、桜の開花も遅かったようです。(かと思えば4月下旬に25度の温かさ!北海道では急激な気温の上昇で雪解けの被害も出ているとか。おかしな天候だと心配になります。)

さて4月、各病棟では恒例のお花見に出かけました。

成田のゆめ牧場では、皆さんご存知のとおり乳製品が有名で、美味しいアイスクリームなど頂いてきました。また、動物の赤ちゃんと触れ合う事が出来ます。患者さんは子うさぎを抱いたり、子羊をなでたり、楽しいひと時を過ごされました。

佐倉ふるさと公園ではチューリップ祭り真っ最中。赤・白・黄色・・・その他様々な品種のチューリップが園内一面に整然と咲き誇り、見事でした。売店でお好み焼きを買い、チューリップの花を見ながら食べ、皆さん大いに満足されました。給食に出ないものをいただけるのは本当に楽しみなことです。

佐倉城址公園では広大な園内に見事な桜で、病院の持参したお弁当を頂きました。広すぎて歩き疲れた方もいましたが、おにぎり・肉団子・玉子焼き・ひじきの煮つけ・・・厨房職員心尽くしのお弁当が最高でした。さらに焼き鳥・もつ煮込み・あべかわ餅などに食指が動いた方も・・・

成田の小林牧場は、樹齢300年の吉高の大桜が有名ですが、いかの姿焼きが美味しかったです。

いずれの病棟も好天に恵まれ桜も見ごろで、日ごろ院内にいる患者さん達には素敵なお出かけとなりました。各病棟とも患者さん達の喜ばれる顔を思い描きながら、楽しいレクリエーションを企画します。少しでも療養生活に潤いがあってくれたら、と職員一同願っています。

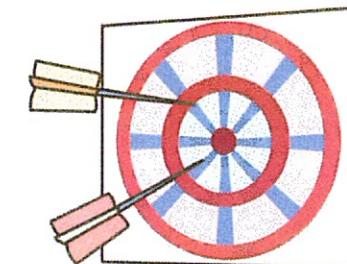
はてさて、今年もお花見のお話はすべて食べ物のお話でした。
めでたし。

下総病院「春祭り」

今年は5月30日(水)に下総病院で春祭りを開催することになりました。外で過ごし易いこの時期に、OT(作業療法)と病院レクとで協力し、ゲーム大会を軽食も摂りながら第一駐車場で行う予定です。

ゲームの内容は割り箸ゲームや缶積みゲームなど現在も検討中ですが、外で身体も少し動かしながら楽しめるゲームを行っていきたいと思います。

雨天時は残念ながら、中止となり、普段通りOT室でのOTとなります。次回のしもふさ通信では、この春祭りの様子をお伝えしたいと思っています。さわやかな青空の下で開催できることを願っています。



太極拳リズム体操のお勧め

今回は太極拳リズム体操のご紹介です。

先日職員対象の院内研修会が開かれ、OT安達主任による軽体操が披露されました。精神科の患者さんは薬の副作用によってふらつき・つまずき・突進歩行・・・などが多くみられます。これに加齢による筋力低下とが相まって、院内では転倒防止が大きな課題となっています。

太極拳リズム体操は、ゆるやかな音楽にあわせ、呼吸法と重心移動とに注意を払ったバランス運動のひとつで、無理なく安全に行える中高年向きの体操です。

研修会ではゆるやかな“涙そうそう”のBGMに合わせ、講師の安達主任の軽妙な指導のもと、お茶目な西平(男性)看護師の実技に、参加者一同大いにわき、かつ、誰でもどこでも出来そうな期待を持ちました。これから各病棟でも取り入れられるようになるのでは。

ご家族の皆様も関心のある方はぜひ、美空ひばりや氷川きよし・・・に合わせて試されてみてはいかがでしょうか。

まず、太極拳動作の特徴です。

- 1 運動を正確に行えるよう、まず、頭で動きをイメージする。
- 2 体重の負荷が足腰を鍛えるため、立って行う。
- 3 全身を調和して動かせるよう、頭・腕・視線を同時に動かす。
- 4 移動時のバランス訓練のため、前後・左右へ重心移動しながら方向転換する。
- 5 腰周り、太ももの筋肉を鍛えるため、中腰で行う。

では、いくつか基本動作をご紹介しましょう。

☆ 基本動作

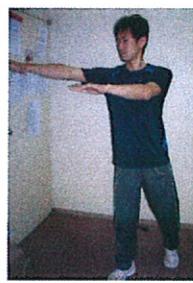


1. 足を肩幅に開き、膝・つま先は正面又はやや外側へ向け、身体の力を抜いて立つ。

2. 両手をお腹に当て、イスに腰掛けるイメージで腰をまっすぐ下ろすように、膝を曲げる。

3. ゆっくりもとの姿勢に戻し、最後は足を閉じ、両手を下ろす。

☆ 前後の動き



1. 後ろ足に体重を預け、前のつま先を上げる。

2. 大きな玉を前に押し出す感じで重心を前に移動。

3. ゆっくりと両手を胸の方に引きながら、重心を後ろ足に移動。

衣替えのお知らせ

5月に入り、暖かい日が増えてきました。そろそろの厚手の衣類から薄手の衣類への交換をお願い致します。

朝晩はまだ肌寒い日もありますが、明るい日差しの中、院庭をお散歩すると汗ばむ陽気となりました。お散歩には最適の季節ですね。お着替えの機会も増え、また、古くなったりサイズの合わない洋服もあるかと思います。必要な際にはご連絡いたしますので、お届けいただくなどご協力お願い致します。

また各病棟とも私物の保管場所には限りがありますので、冬物のお持ち帰りなどもお願いすることもあるかと思います。宜しくお願い致します。



編集後記

桜がきれいに咲き春になったと思ったのもつかの間、新緑がきれいな季節になり、病院の周りは緑があふれています。

しばらくお休みを頂いていましたが、3月から職場復帰をしました(関屋)。さあ、相談室も4人で!となる予定でしたが、3月末で木村が退職となり、4月から関屋・杉崎・畠の3人で新たに!?仕事をしていくこととなりましたので、今後もよろしくお願い致します。

何かありましたら、いつでも相談室に声をかけてください。

関屋・杉崎・畠

