

日本医療機能  
評価機構認定病院



医療法人 幸生会

# 琵琶湖中央病院

## 病院だより

第126号

2021/7/15



### 「ハツラツ宇宙体操」の紹介



みなさま、このコロナで外出自粛が続くなか、いかがお過ごしでしょうか。

私は令和元年度から昨年度末まで津市役所長寿政策課にリハビリ職として出向しておりました。主に地域包括ケアシステムの推進事業に携わっており、地域に暮らす高齢者とたくさん

関わらせていただきました。

「地域包括ケアシステム」とは高齢者が要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるシステムをつくることです。

出向1年目は各地域の自治会館や市民センターに出向き、運動に関する講座や体操指導を順調に行っていました。ところが2年目に入り、コロナの影響で全面的に集会が中止になり自宅待機を余儀なくされました。津市役所職員として何かできることはないかと思い“自宅でできる体操”として「ハツラツ宇宙体操」というDVDを作成し市民へ無料配布いたしました。おかげさまで1800部生産することができました。

この宇宙体操ですが作成にあたり各あんしん長寿相談所（地域包括支援センター）職員のご出演やウクレレ演奏（BGM）、動画編集など多大なご協力をいただきました。この宇宙体操は重力をテーマにした構成になっています。

高齢の方々にはリラックスして力を抜くことをあまりされず、リハビリ中も力がなかなか抜けません。その経験から無重力をイメージすることで力を抜いてほしいという思いからこの発想に至りました。これは目を閉じて呼吸に集中するというマインドフルネスを参考にしたものです。そして重力2倍をイメージし



た筋力運動、微小重力をイメージした速い運動の構成になっています。

10分程度の気軽な体操です。お近くのあんしん長寿相談所で無料配布しております。在庫が残りわずかですので、ご希望の方はお早めにお求めください。

リハビリ療法部 理学療法士 河野寧夫



### 今さら聞けない・・・でも知っておきたい 手洗い方法

長く続く新型コロナ禍。ワクチン接種が始まったとはいえ油断大敵です。そこで今回は知っておきたい「手洗い方法」をご紹介します。

★見直して感染対策に役立てましょう！★



1 流水でよく手を濡らした後、石けんをつけ手のひらをこする



2 手の甲をのばすようにこする



3 指先・爪の間を念入りにこする



4 指の間をこする



5 親指と手のひらをねじり洗います



6 手首をこする

※普段から爪を短く切っておくことが大切です。事前に時計などは外しておきましょう。洗い終わったら十分に石けんを流し、清潔なタオルやペーパータオル等でよく拭き乾かしましょう。アルコール消毒は爪先までしっかりしましょう。

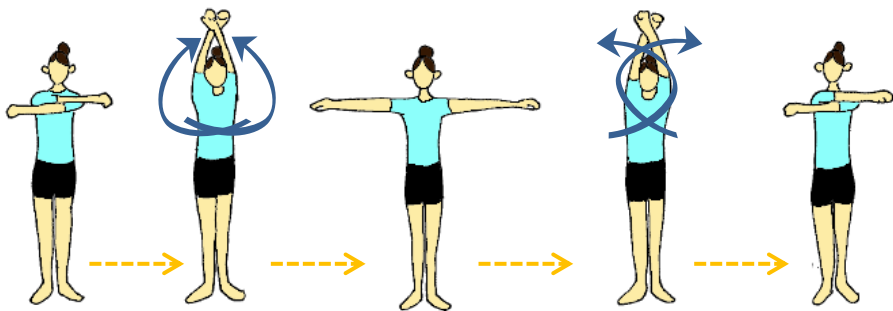
# 本気でラジオ体操！③

～腕をまわす運動～

肩まわりの筋肉を柔軟に保ちましょう

ここがコツ！  
肩や腕の力を抜いて、遠心力で大きく回しましょう

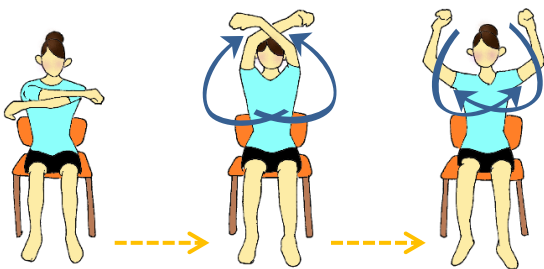
## ★立位の場合★(4セット)



腕を大きく体の外側から内側へ回す

腕を大きく体の内側から外側へ回す

## ★座位の場合★(4セット)



腕を大きく体の外側から内側へ回す

腕を大きく体の内側から外側へ回す

※背もたれにもたれず背すじを伸ばして行います。  
※バランスを崩しやすい方は背もたれにもたれて行ってください。

※立位・座位ともに痛みがある場合や気分がすぐれないときは実施を控えて自身の体調に合わせて無理せず行ってください。

## 病棟からこんにちは⑧

### ★七夕飾り★

年に一度の七夕祭り。職員と患者様協同の七夕飾りの作品作りが各病棟で始まりました。今回は2B・3B病棟の何人かの患者様に七夕の思い出と作品を取材しました。

田舎のほうでは笹舟を作って神社の小川に流して追いかけたそうです。蛍舞う小川で、自分の作った笹舟がより遠くまで流れると笹舟名人になった気分になるとか。大人になってからは子ども会の集まりで山から切ってきた竹に子どもたちが短冊を飾る姿が可愛らしかったそうです。

＜2B病棟作品＞

＜3B病棟作品＞

取材日には笹や短冊はまだ準備中でしたが『短冊に書くお願い事』を患者様に尋ねたところ、「歩く練習をして、温泉に行きたいなあ」「ここで出会えたのも何かのご縁だし、みんなで温泉に行きたいね」と様々な意見が出ました。見守っていた病棟看護師は、短冊や貼り絵を通して、患者様には入院中でも楽しいことを考える時間を持って前向きな気持ちになってほしい、とのこと。一つ一つの催しが単調な入院生活に彩を与えているのですね。

7月7日の天気はあまり良くない、ということを経験しています。七夕の時期は梅雨前線や湿った空気の影響を受けるため、7月7日時点で梅雨の季節かどうかで天気に差が出てしまうとのことで、事実、星を眺めるには適していない天気が多い様です。

今年は皆様の願いが届きますように、満点の星空が見上げられることを短冊に書こうと思いましたが、

＜3B病棟作品＞



### 医療相談室のご案内

「医療相談室」は患者様や地域の方の医療福祉に関するご相談に専門の職員が対応させていただく窓口です。お気軽にご利用ください。

◎医療相談室  
Tel. (077) 527-4570  
平日9時～17時

### つぶやき

鮎の季節ですね。水質の良い清流に生息するため、最近ではめっきり見ることが少なくなりました。今回は高島市 齊藤さん宅の若鮎料理をご紹介します。新鮮なうちは塩焼きに、保存するなら南蛮漬けにすると美味しく、若鮎なので骨まで柔らかくいただける、とのこと。美味しそうですね！掲載ご協力ありがとうございました。

地域連携部

