

梅雨のシメジメとした空模様から一転、夏らしい青々とした空が一面広がり、夏本番を迎えようとしています。梅雨の肌寒さから一気に夏らしい日差しに変わるこの季節は、体調不良を訴える方が多くなります。

夏の暑さに負けず元気に過ごせるよう、日々の生活に気を付けていきましょう。体調面で不安なことなどありましたら当院までお気軽にご相談ください。

。*。リハビリテーション科のご紹介。*。

横浜はじめ病院リハビリテーション科では、怪我や病気などにより身体に障害のある人や、障害が発生しそうな人に対して運動療法を中心としたリハビリテーションを実施します。

「寝返る」「起き上がる」「立ち上がる」「歩く」などの生活を送るうえでの基本となる動作、着替えや食事、車いす動作やトイレ動作等の日常生活に関わる動作に対して、その改善・維持を目的として自立した日常生活が送られるようお手伝いします。

また各動作の困難な方に対しては、介護・介助量の軽減等を目標とし、医師を中心としたリハビリテーションチームにより専門的で安全な正しいリハビリテーションを行っています。

今後は在宅療養中の方に対しても、訪問看護ステーションとの連携を図りながら、訪問リハビリテーション実施に向け準備を進めてまいります。(リハビリテーション科 後藤)



↑リハビリテーション科スタッフ
理学療法士 6名



←リハビリテーション室内はこのような
なっています。

季節のおはなし ～土用の丑の日～



この季節といえば土用の丑の日。土用とは、立春、立夏、立秋、立冬の前十八日間をさします。土用はそれぞれの季節の変わり目を意味し、土の気が盛んになるとされています。土は季節の循環と促進を司るという、陰陽五行に基づいた考え方です。井戸を掘ってはいけないなどの言い伝えもあり、季節の変わり目にムリをせず、養生することを教えていたようです。今は夏の土用だけが認識されていますが、本来は各季節にあります。

江戸時代は、[うどん][梅干し][瓜]など、“う”のつくものを食べるとされていました。

鰻を食べることが定着したのは、夏に鰻が売れない鰻屋に頼まれた平賀源内のアイデアだとされています。本来、鰻の脂が乗るのは冬。夏が旬ではありませんが、ビタミン豊富な鰻が夏バテ防止に最適な食べ物として今ではすっかり定着しています。



第10回 市民講座を開催しました！



6月9日(土) 横浜はじめ病院第10回市民講座を開催しました。この日は梅雨なのに最高気温 30℃の予報！暑いなか 20名弱の方が参加してくださいました。

今回は「身体と生活環境」と題して当院リハビリテーション科室長 炭理学療法士より転倒予防を中心に話をさせていただきました。

高齢者が要介護状態になる原因第5位である「転倒・骨折」。転倒の原因として①身体的(内的)要因・・・筋力の低下、病気・ケガなど ②環境的要因(外的)要因・・・段差、薬の服用など、があげられます。またそのほかに急いでいたり、他のことに気を取られていたりなど気持ちの面も関係してきます。転倒を防ぐために日頃どのようなことを気を付ければよいのか、ポイントをわかりやすく提示して下さいました。



←ご自分がどれくらい転倒の危険があるのか知ってもらうため、ご来院の皆様にご用意した5つの質問に答えてもらいました。

～転倒リスクチェック～

- ① 歩くのが遅くなったと思う
- ② 姿勢が悪く(背中が丸く)なったと思う
- ③ 歩くときに杖を使うようになった
- ④ 毎日6種類以上薬を飲んでいる
- ⑤ 過去1年以内に転んだことがある

6点以上で
転倒リスク
が高い！

※各項目2点

またお話だけでなく、転倒予防のために自宅で簡単に出来る運動を実際に皆さんに身体を動かし、行ってもらいました。椅子に座ったままの運動から立った状態での運動と少しずつ難易度をあげ取り組みます。

後ろで聴いていた病院スタッフも皆さんと一緒に運動に取り組みました。

まずは椅子に座った状態で出来る運動から。

今回の市民講座はいつもと違い実際に皆さんに身体を動かしてもらう機会も設けてみましたが、いかがだったでしょうか？これからも皆さんの生活に役立つような議題を取り上げ、市民講座を行っていく予定であります。是非、皆さんにご参加いただければと思います。

ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました！



～第11回 市民講座～

内容：「暑い夏を乗り切るための健康管理とその対策」

日時：7月14日(土) 14:00～15:00

場所：横浜はじめ病院 1Fフロア

講師：横浜はじめ病院 吉野シフミ(看護部長)、宮武来美(管理栄養士)



特定医療法人財団 慈啓会
横浜はじめ病院

〒221-0002 横浜市神奈川区大口通130番地
TEL: 045-402-3333 FAX: 045-402-3337
ホームページ <http://www.jikei-o.or.jp>

—診療科目—

内科・神経内科、整形外科、小児科、リハビリテーション科

—外来診療時間 午前 09:00～11:30 午後 13:30～15:30 —

診療科		月	火	水	木	金	土	日
内科	午前	○	○	○	休診日	○	○	休診日
	午後	○	○	○		○	×	
整形外科	午前	○	○	○		○	○	
	午後	○	○	○		○	×	
小児科	午前	○	○	○		○	○ (1,3,5)	
	午後	×	×	×		×	×	

※休診日：木、日、土曜PM、小児科は第2・4土曜休診