

辰クワ新聞

Vol.23

平成 28 年
10 月 12 日

医療法人社団裕人会
辰巳台クリニックゲイアセンター
TEL : 0436(76)8802

納涼祭を行いました

平成二十八年度、夏の大イベントの納涼祭を行いました。今年も、ご利用者様皆様に参加して楽しんで頂けるようにしようと、スタッフで話し合いを行い、全てスタッフによる演出で構成しました。恒例のスタッフによる踊りは岡山県発祥の「しらじゃ」という楽曲を選びました。洋風の盆踊りです。そして製作にも熱を込めた、三つのゲーム大会。射的・ジャンボ福笑い・魚釣りを企画しました。

全員の方に参加して頂き、童心に帰ったような素敵な笑顔を頂きました。

最後はスタッフで、市原踊り、市原サンバ炭坑節の三曲を踊りました。踊りを知っているご利用者様と一緒に踊る事も出来ました。

皆様の夏の思い出作りのお手伝いができる様に、今後も工夫していきますので、これからも宜しく御願いたします。



ちょこっと健康教室(便秘改善体操)

これから寒くなると多くの皆様は便秘に悩まされますよね。食事や運動を気をつけてもなかなか改善できないと、とても不安になると思います。そこで、便秘改善体操をご紹介します！

便秘は骨盤底筋が衰えることによって悪化しやすくなってしまいます。骨盤底筋は直腸や肛門などの便の通り道となる内臓と関係している筋肉で、この筋肉がちゃんと働かないと便が溜まる一方になってしまいます。骨盤底筋を普段から鍛えていけば、それだけでも便秘を予防することが出来るそうです。

【方法】

- ①膝を90度に曲げて仰向けに寝ます。
 - ②お尻を天井に向かって持ち上げるイメージで、腰を持ち上げます。
 - ③肛門を締め、おしっこを止めるような感じでキープ
- (骨盤底筋を鍛えます)



第二回【屋外活動】始めました。

春に実施した屋外活動ですが、暑さも落ち着いてきましたので、秋の部として第二回目をを行っています。前回、多くのご利用者様より、外を歩く自信がついたと好評のお声を頂きました。実際に散歩などに出られた方もいらっしゃると思います。今回もリハビリの成果を試し、自信につなげていきましょう。



インフルエンザに備えを！

毎年、猛威をふるうインフルエンザ。そろそろ受診時に主治医とご相談の上、予防接種をご検討ください。備えあれば憂いなし。今年も予防接種を受けて、インフルエンザに負けない体作りをしましょう！

(看護師：吉崎)

編集後記

今回も最後までお読み頂き有難うございました。町の本々は褐色に染まり始め、落ち葉のじゅうたんが冬に向けて出来上がろうとしています。

皆様も冬支度をしながらリハビリを頑張ってくださいませ。



新しい職員紹介

今井 朋美(看護師)

5月に入職しました。体調のことや薬のことなど、何でもお気軽にご相談下さい。よろしくお願いたします。