

# 辰くり新聞

VOL. 17

平成 26 年

9 月 19 日

医療法人社団裕人会  
辰巳台クリニック 介護センター

TEL : 0436(76)8802

## 秋



夏の暑さも、やっと和らいできた今日この頃ですが、九月二十三日は『秋分の日』です。

昼夜の長さがほぼ同じになり、これ以降、秋の夜長に向かいます。送迎中にも「スモスを良く見かけるようになりました。

センターでも水分摂取などの啓蒙活動を行い、何とか猛暑を乗り切ることが出来たと思います。まだまだ残暑、油断はできませんね。センターでもスタッフ一同皆様がたくさんリハビリできるように工夫してまいります。

## 俳句



大切な 仲より届く 秋の風

当センター御利用者様 竹田隆密様

黄葉の 辰巳の坂を 通いけり

介護福祉士 増田幸恵

あきれたな お腹の脂肪 秋深し

介護福祉士 乙守陽子

「腰は痛くありませんか?」

理学療法士 篠塚直樹



昨年は大変お世話になりました。無事

国家試験に合格し、

隣のクリニックで

理学療法士として勤務

しています。まだまだ未熟なことが多く、日々勉強に励んでいます。

先日腰痛についての勉強会に参加した為、その中で学んだ事についてお伝えしたいと思えます。

成人の50%~80%が生涯で腰痛を経験すると言われています。皆様腰は痛くありませんか?今痛くないからといって油断してはいけません。腰痛は生活環境や姿勢、身体の硬さなどが関係しています。

悪い姿勢を取っていると腰に負担がかかります。悪い姿勢に心当たりのある方、良い姿勢を20~30分に1回とるといいと言われています。身体を伸ばし、胸を張るようにしましょう。

身体の硬い方、下半身の筋肉の硬さは、骨盤の動きを制限し腰への負担を増やすと言われています。腰が痛いからと言って腰だけが悪い訳ではありません。腰痛のある方は理学療法士にご相談下さい。

皆様の健康の為、これからも精一杯努力していききたいと思います。

## 納涼祭



8月5日・6日に納涼祭を開催しました。

今年の納涼祭にはボランティアの『有扇会』の皆様による日本舞踊を披露して頂きました。普段、あまり見ることのない華麗な舞に御利用者様たちも見入っていました。

スタッフによる出し物は、南中ソーランと、合唱を披露!

南中ソーランは、1ヶ月前から筋肉痛をのりこえながら練習してきました。本番は、おそろいの青いハッピを着て、練習の成果を見ていただきました。

合唱も、上手くハモれてるのか、本人たちは必死でよくわからなかったのですが、皆様の笑顔とあたたかい拍手が、とても嬉しかったです。

