

New Topics

あなたの暮らしを 応援し隊



友愛会だより

YuuaiKaidayori

VOL.54 February 2023



岩砂病院・岩砂マタニティ 受付時間のご案内

休診日：日祝日、
12月30日～1月3日、8月15日

内 科							
内 科	月	火	水	木	金	土	受付時間
午前診	○	○	○	○	○	●	9:00～11:30
午後診	○	—	○	—	○	—	14:00～16:00
夕 診	●	●	●	●	●	—	16:00～18:00

予約ダイヤル **058-231-2631**

○内科診察(事前予約も可能) ●内科診察(予約不可) ◎完全予約制
(予約受付時間/13:00～17:00)
※詳細は受付へお問い合わせください。

婦 人 科							
婦人科	月	火	水	木	金	土	受付時間
午前診	○	○	○	○	○	○	9:00～11:30
午後診	○	○	○	△	○	○	13:00～14:30(月～金) 14:00～15:30(土)
夕 診	○	—	○	—	○	—	16:00～18:30

婦人科予約専用ダイヤル **058-232-1777**

○婦人科診察(検診含) △検診のみ(一般の診察はおこないません。)
※婦人科は診察も検診も完全予約制となっています。
(予約受付時間/9:00～17:00) ※詳細は婦人科受付へお問い合わせ下さい。

小 児 科							
小児科	月	火	水	木	金	土	受付時間
午前診	—	●	◎	—	●	◎	9:00～11:30
午後診	○	●	○/●	○	○/●	○	14:00～16:00
夕 診	—	○	—	—	—	—	15:00～18:00

お問い合わせダイヤル **058-231-2631**

○小児科診察 ●予防接種 ◎ぶあぶ外来
(予約受付時間/9:00～12:00)
※詳細は受付へお問い合わせください。

産 科							
産 科	月	火	水	木	金	土	診察時間
午前診	○	○	○	○	○	○	9:00～12:00 受付時間 9:00～11:30
午後診	○	○	—	—	—	○	13:00～16:00(月・火) 受付時間 13:00～15:30 14:00～17:00(土) 受付時間 14:00～16:30
夕 診	○	○	○	○	○	—	17:00～19:00 受付時間 17:00～19:00

おんは い わ さ
予約専用ダイヤル **0120-038183**

(予約受付時間/9:00～17:00) ※詳細は産科受付へお問い合わせください。

産科専用玄関が病院西側にあります。
内科等他科の患者さんと接触がないよう配置されております。

親子で作る 春のお花見三色団子

卵・小麦粉・牛乳
不使用!!

- 団子(白)**

材料

 - だんご粉..... 70g
 - 絹ごし豆腐..... 100g

作り方

 - 1 ボウルにだんご粉を入れ、豆腐を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さにします。
 - 2 ①を食べやすい大きさに丸め、沸騰したお湯で茹でます。
- 団子(赤)**

材料

 - だんご粉..... 70g
 - 人参..... 50g
 - 絹ごし豆腐..... 適宜

作り方

 - 1 人参をすりおろします。
 - 2 ボウルにだんご粉を入れ①を加えよく混ぜます。
 - 3 ②に豆腐を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さにし食べやすい大きさに丸め、沸騰したお湯で茹でます。
- 団子(緑)**

材料

 - だんご粉..... 70g
 - ほうれん草..... 40g
 - 絹ごし豆腐..... 適宜

作り方

 - 1 ほうれん草を柔らかめに茹でて細かく刻みます。(ミキサーでもOK)
 - 2 ボウルにだんご粉を入れ①を加えよく混ぜます。
 - 3 ②に豆腐を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さにし食べやすい大きさに丸め、沸騰したお湯で茹でます。



Point

- 団子を茹でるときは沸騰したお湯に落とし入れ、いちど洗んで浮き上がってきたら、さらに1分ほど茹でて網などですくい皿に取ります。
- 分量は目安なので計りがなくても全部混ぜて耳たぶくらいの固さになればOKです。
- 野菜は粉末(離乳食用など)を使用すると簡単にできます。
- だんご粉のほかに、米粉や白玉粉でもできます。
- 餡子(あんこ)やきな粉などをつけて召し上がってください。

友愛会HP



編集後記

寒いが続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。今回は自宅で行える簡単なトレーニング方法を紹介させていただきました。食事をしっかりと食べて運動することで、体を支える筋肉は増えていきます。ぜひ毎日の生活の中に取り入れていきましょう。(Y)

地域住民の健康を支援する教室 (運動・予防)を開催しています

友愛会リハビリスタッフの出前講座一覧

栄養教室

「栄養と運動」の大切さについて講義と実技を行っています。山県市の保健衛生事業にも参加しております。



筋力トレーニング教室

専門職による運動指導や身体の強さを評価させていただき、転倒予防の強化を行っています。山県市の介護予防事業「男の生きがい教室」にも参加しております。

フレイル予防講座

「フレイル」についての講義と予防するための運動や生活相談を行っています。山県市の介護予防事業にも参加しております。

認知症予防教室

認知症の症状や予防方法についての講義と効果的な運動などを行っています。



飲み込み嚥下教室

食事に関係する口の機能や、安心して食べられる食事について講義を行い、食事前の準備体操として効果的な嚥下の体操を行っています。



フレイルを構成する3つの要素

フレイルとは…

人は年を重ねると段々と体の力が低下して、外出する機会が少なくなり、病気がなくても手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の動きが弱くなってきた状態をフレイルと呼びます。



①身体的な衰え
筋肉量の低下
口腔機能の低下



②心理的な衰え
認知機能の低下
気持ちの落ちこみ



③社会性の衰え
人との交流や
つながりの減少



岩砂病院・岩砂マタニティの支援活動

リハビリスタッフが地域の公民館やショッピングモール(マーサ21)などにお伺いし、運動や認知症予防の出前講座を行っています。一緒に楽しく運動をしながら筋力やバランスのチェックも行わせていただいております。今後も地域の方々の身体を全力でサポートさせていただきます。

山県グリーンポートの支援活動

山県市が平成30年度から取り組んでいるフレイル予防事業にリハビリスタッフを派遣しています。年10回程、地域の公民館などで、フレイルを予防するための秘訣や運動の注意点などをお伝えし、自宅ですぐにできる楽しい運動を行っています。参加者の方からは「また来たいです。次はいつですか?」「心地良い疲れを感じました」など嬉しいお言葉を頂いています。自宅で元気に暮らし続けられるように、今後も全力で支援していきます。



地域住民の健康を支援する活動として、友愛会のリハビリスタッフが、地域の公民館などで講義や運動を行い、健康寿命の延伸をサポートしています。

自宅で行える脳トレーニング



今回の脳トレは体を動かしながら行うトレーニングです。
 考えながら・運動しながらなどの「ながら運動」をすることで脳の活性化に繋がります。
 また左右で違う動きをすることで、さらに脳の活動を促すことができます。ぜひ、やってみましょう！

手を交互に入れ替える運動



- 前に出す手を「グー」で胸に当てる手を「パー」にします。
- リズムよく交互に入れ替えます。
- ※できる方は手を入れ替える際に手を叩きながら入れ替えてみましょう！

足踏みしながら手を叩く運動



- 手を大きく振り、足を高く上げながら足踏みしましょう。
- 「1.2.3.4…」と30まで数を数えながら3の倍数で手を叩きましょう。
- ※手を叩く時に足踏みを止めないようにしましょう！

手の切り替え運動



- 片方の手を「グー」にして上下に動かし太ももを「トントン」と叩きます。もう片方の手を「パー」にして、太ももを前後にさすりします。
- 途中で「グー」の手と「パー」の手を入れ替えましょう。 ※この時に左右同じ動きにならないように気を付けましょう。

自宅で行える筋力増強トレーニング

かかとの上げ下げ運動



- 足のむくみ予防にも効果があります。
- できるだけ高く、かかとを上げましょう。
- 第二の心臓のふくらはぎを使いましょう。

ひざの曲げ伸ばし運動



- 交互にひざを伸ばしましょう。

片脚立ち運動



- バランス力の強化です。
- テーブルなど持って片足を上げましょう。

立ち上がり運動



- 脚全体の筋力強化です。
- 椅子やテーブルに掴まって、立ち座り運動をしましょう。

肩の運動



- 肩周囲の柔軟性です！
- タオルなど持って、痛みのない範囲で両腕を上げましょう。

腕の上げ下げ運動



- 腕全体の筋力強化です！
- ペットボトルなど重りを持って交互に腕を上げましょう。

ヒトパピローマウイルスワクチン(HPVワクチン)接種について

子宮は妊娠・出産をするための大切な臓器です。30〜40歳代の女性では子宮頸がんが1番多いがんであり、近年20歳代の発症も増えてきています。

子宮頸がんは症状がなく進行していく病気で、予防にはワクチン接種と定期的な検診が重要です。

HPVワクチンが定期接種の対象であった期間(小学校6年生〜高校1年生相当)に接種機会を逃した方や3回接種を完了していない方は「キャッチアップ接種」として無料(公費助成)で接種が受けられます。受けられる期間は令和4年4月1日から令和7年3月31日までです。

HPVワクチンは子宮頸がんを100%予防できるわけではありません。20歳を過ぎたら2年ごとに子宮頸がん検診を受けましょう。症状のある方は、受診されご相談されることをお勧めします。

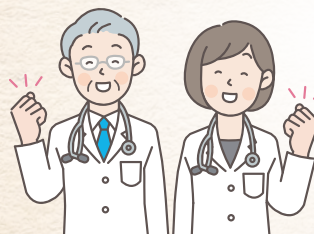
キャッチアップ
接種対象

平成 9年4月2日生まれ

〜
平成17年4月1日生まれの
女性



当院でのHPVワクチン接種は、定期接種について中学3年生の方までは小児科外来、キャッチアップ接種含め高校生以上の方は婦人科外来にて承ります。まずはそれぞれの外来にご相談ください。



厚労省HPVのページ

You&Iの森いわのだ

コロナ禍でも楽しいひと時を

You&Iの森いわのだは、「住宅型有料老人ホームにこの木」「小規模多機能型居宅介護とまり木」「地域交流スペースふらっと広場」を備えた複合型施設です。

今年度も昨年同様、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、利用者さんに行動制限をお願いする事が多い年でした。特に、「にこの木」に入居されている利用者さんに対しては、閉塞した空間で一日を過ごしていただく日々が続いていました。

そんな中、どうしたら利用者さんに一日を楽しく過ごしていただけるか、閉塞感を少しでも和らげたい、というスタッフの思いにより、「駄菓子屋」の開催を計画しました。

これまで、毎日のおやつは「職員が選んで」提供していました。その、「選ぶ」という行動に対して、「自分で選んだものを食べる」、「利用者さん一人一人の好みを知る」といった観点から、「100円で買える物を、どれだけでもいいので好きなだけ買っ

て、ここでおやつにしましょう」と声を掛けながら、施設内に駄菓子屋をオープンしました。30種類ほどのおやつの中から100円分の駄菓子子を最後まで悩みながら選んでいただき、いつもの生活フロアではなく「ふらっと広場」の開放された空間で、「これはちょっと固いね」、「美味しい」、「こういうお菓子昔からあったね」と、駄菓子の思い出やいろいろな話をしながら、和やかなひと時を楽しんでいただきました。

駄菓子屋の開催は月1回ですが、今では入居者さんから「次はいつあるの?」と待ち遠しく思っていただけではありません。今後は、どの世代の方も一度は経験した『駄菓子屋』を通じて、地域の方や利用者のご家族の方も参加できる様なかたちを、模索していきます。と思っています。

