

地域の皆様と川島ロイヤル・ワム・タウンを結ぶ広報誌

# ふれ愛

NO.  
119  
2023.8月号

<https://www.loyal-wam-town.jp/>

Contents

## 川島病院の 面会制限緩和について

平成の森・川島病院

## 2023年 リハビリテーション部 園芸活動

平成の森・川島病院

## フラワーアレンジメントの開催

平成の森・川島病院

## 流しそうめんを行いました

介護老人保健施設 平成の森

## 病院の正面駐車場が キレイになりました!!

平成の森・川島病院

## 「ヨガ教室」を始めました

介護老人保健施設 平成の森

「平成の森公園の時の塔」





6月14日1階病棟でフラワーアレンジメントが開催されました。前日から楽しみにされていた患者さんもいて、花が病棟に届くと「素敵!綺麗だねー!」と喜んで下さいました。経験がある方は自分で好きな花を選びアレンジし、スタッフの手伝いが必要な方も一緒に作成する事ができました。患者さん同士でも「素敵なのできたね。」と言い合い笑顔が見られてました。「やっぱり季節でこういうのがあるといいね。」とレクレーションを楽しみにしてくれている方もいたので、今後も患者さんが楽しめる病棟レクレーションを開催していきたいと思えます。

一階病棟 レク委員

## 2023年 リハビリテーション部 園芸活動

川島病院リハビリテーション部では野菜の栽培を行っています。毎年の恒例となりつつありますが、約14年前、病棟のベランダをお借りしてプランター栽培を始めたことがきっかけでした。リハビリ室での本格的な栽培が始まったのは10年前の2013年、認知リハビリテーションの一環として始めました。今年はキュウリやナス、トマト、ピーマンなど夏を感じられる野菜、失敗し再挑戦となる二十日大根とトウモロコシ、夏の朝の涼しげな景色を彩る朝顔、虫よけ効果があるという事で新しい試みのバジルと種類豊富に取り組んでみました。植え付けたばかりの頃は家庭菜園が趣味の患者様や、農家出身の患者様から様々なアドバイスを受け試行錯誤を続ける日々でした。6月には植えた野菜たちが実をつけはじめ、リハビリ職員のみならず患者様も成長を見守りました。中でも成長に目を見張ったのが、グリーンカーテンにと植えたキュウリでした。日に日に背丈が高くなり、立派な実もたくさん生るキュウリにリハビリ職員も患者様も驚いていました。再挑戦の二十日大根も何とか成長し、無事収穫時期を終えましたがトウモロコシは今年も惨敗。可能なら来年も再挑戦して、トトロに出てきたようなトウモロコシを収穫したいと思う今日この頃です。

リハビリテーション部



## 流しそめんを行いました

介護老人保健施設 平成の森

今年も猛暑が予想される中、夏のイベントの一つとして、流しそめんを開催しました。前年度は、新型コロナウイルス感染予防もあり、行うことが出来ず、約2年ぶりの開催となりました。

夏の始まりを感じて頂けるよう、夏至に合わせて開催。竹を模したセットを使用し、上から流れてくるそめんを頂くのは、いつもの食事やおやつと雰囲気が違うためか、多くのご利用者様に参加していただき喜んで頂くことができました。

箸を上手に使用し、そめんをキャッチできる方もいれば、上

手く行かず笑ってしまう方もおり、大変盛り上がっていました。また食の細いご利用者様もおかわりをしたり、「おいしいからいっぱい食べちゃった」「懐かしいね」などと言った声も聞かれました。

まだまだ感染対策が必要で、思うようにイベントを行えていない状況ではありますが、今後も利用者様に楽しんで頂けるよう、季節に合わせたイベントを企画していきたいと思います。

介護老人保健施設 平成の森 細谷 剛



## 「ヨガ教室」を始めました

介護老人保健施設 平成の森

介護老人保健施設 平成の森 通所リハビリでは、在宅生活に必要な身体機能維持に取り組みリハビリテーションにプラスした活動を行っております。

当施設は、今回「ヨガの呼吸法」に着目しました。息を吸って外界からエネルギーを身体へと充満させ、深く吐いて考えや感情を流していきます。意識的な呼吸によって交感神経と副交感神経の働きが整えられ、ストレスの緩和、抑うつ気分の改善、心身の調和が測られます。(健康長寿ネットより)

そこで、私たちは、高齢者の腰や膝に負担がかからない「椅子ヨガ」を勧めていくことになりました。YouTubeやDVDを活用し見様見真似で行っていましたが、月1回、ヨガ・ピラティス教室の金井塚先生にお越し頂き、5月28日と6月28日に直々にレッスンを受けることができました。何をやるのかと興味を持った利用者様が続々と集まり予定していた人数を超え椅子を追加するほどでした。2回目は、1回30分の2クール制にしたので、手足を伸び伸びと広げてポーズをとることができました。日頃のトレーニングで鍛えている足関節は、ヨガの足の動きに生かされ、椅子に座りながらのねじりのポーズや戦士のポーズなど動ける範囲でポーズをとり、まるでジムに通っているようでした。傍らで見ている私達は、体に影響がでないかハラハラしましたが、とても楽しそうに行っている姿を見て嬉しく思いました。たくさんの方にヨガを体験して頂き、体作りのお役に立てるよう精進して参りたいと思います。

平成の森 通所リハビリ 看護師長 戸田 千穂



## 川島病院の面会制限緩和について

平成の森・川島病院

川島病院の面会は6月23日(金)より予約なしで出来るようになりました。面会人数は1回につき4人まで15分以内です。また、18歳以上の近親者の方に限らせていただきます。面会時間は日曜・祝日を除く月曜日～土曜日までの13時30分～16時30分です。面会の方法は病院受付の前にある「面会者健康チェックシート」に記入し、受付に出してください。受付でチェックを受けたら病棟へ行きインターホンを押して入室可能になります。注意事項は、面会時は必ず不織布のマスクの着用をお願いします。リハビリ中や入浴中などで面会できない場合もあるのでご了承ください。

まだ完全に自由にはいきませんが、ご理解とご協力をお願いします。

## 病院の正面駐車場がキレイになりました!!

平成の森・川島病院

長年、砂利敷きだった駐車場を5月15日～5月21日で舗装工事を行いキレイに生まれ変わりました。砂利敷きがえぐれ車が通る度にガツタンゴットンと運転する職員や来院者の方が軽いアトラクションに乗っているのでは?と勘違いするくらいのデコボコ道。また雨が降ると水溜りができ車のタイヤを泥水で洗ってくれた天然の洗車場でしたが、5月22日以降から、しばらくの間(多分ずっと)休業となります(笑)。以前はロープで一台一台仕切られておりましたが、舗装し真新しい白ラインが引かれ職員は元よりご来院頂く患者様・ご家族の方々の力になったことが一番の収穫となりました。

今後とも地域医療に貢献し信頼される安全な医療を提供し続けます。



舗装前



舗装後

編集後記

### 簡単ツボ押しで夏の疲れを解消!!

猛暑や台風という気候だったり、外の暑さと冷房の効いた建物内部との気温差に体がついていかず、夏風邪をひいてしまったり、だるさを感じたり“夏の疲れ”を感じていませんか?そんな時には夏バテ解消のツボを刺激して、体のだるさを和らげましょう。【**労宮(ろうきゅう)**】  
**慢性的な疲労、ストレス、集中力不足** ◎ツボの位置:手の甲、手首のシワのやや小指側。手首の小指側にある骨頭から斜め上のくぼみ  
◎ツボの押し方:反対の手で小指側から挟むように持ち、親指で強めに押します。小さく円を描くようにします。 ◎ツボの効果:血流の流れを促し、体内の余分なものを排出します。仕事や移動中のちょっとした時間に【手】のツボ刺激をしてリフレッシュしましょう!!

## 川島ロイヤル・ワム・タウン



KAWAJIMA  
LOYAL  
WAM TOWN

平成の森・川島病院	電話 049 (297) 2811
ロイヤルケアホーム川島(サービス付き高齢者向け住宅)	電話 049 (299) 0880
訪問看護ステーション 平成の森	電話 049 (297) 8331
介護老人保健施設 平成の森	電話 049 (297) 8808
居宅介護支援事業所 きすな	電話 049 (297) 8797
川島クリニック	電話 049 (297) 8783