



大島くるみ病院便り



理化学研究所のスパコン「富岳」が、スパコン性能の4部門で世界一になりました。同センターによれば、性能ランキングを競うためのものではなく、さまざまな社会問題を解決していくことを目的に開発されたものとこと。ビックデータの解析やAI分野での活用が期待されています。本格運用はこれからですが、早速新型コロナウイルス対策の研究に利用されています。世界中が、2番ではなく1番を目指してしのぎを削ることで、さらなる人類の発展があるのかもしれません。

新型コロナウイルス感染症の流行により、オリンピックをはじめ、様々な行事が中止となりました。地域のお祭りや会合の中止、いつも出掛けていた場所が閉鎖や閉店になってしまったことなどで、外出したり、人と話したりする機会が大幅に少なくなっているいませんか？「生活不活発」に陥り、体力や筋力が低下してはいないでしょうか？
そこで、今回はご自宅で簡単にできる運動をご紹介します。

その前に知っておいていただきたいポイントは・・・

高齢者は下半身の筋トレが効果的！

体の中の筋肉の60%は下半身（太もも、お腹、お尻など）にあります。一方、筋肉は年を取るとともに減少しますが、上半身より下半身の筋肉の方が減少するスピードが速いことがわかっています。また、下半身の筋肉が減少すると、身体を支えることが難しくなり、歩行に支障がでたり、転倒したりするリスクも高まります。高齢者が筋トレで筋肉量を増やすには下半身を重点的に鍛えることをお勧めします！

腕のばし運動

手のひらを合わせて天井へ突き上げます。



ブリッジ運動

ひざを立てた姿勢からお尻を持ちあげます。



ひざのばし運動

ひざをまっすぐになるまで伸ばします。



ふとももあげ運動

ひざを胸に近づけるように持ちあげます。



かかとあげ運動

壁を支えながらかかとをあげてつま先で立ちます。



2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するともいわれています。

毎日の小さな積み重ねにより、健康を維持し、免疫力の向上に努めましょう！

※運動を行う際の注意

無理にのばしたり、反動をつけて行わない。
痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止する。

担当部署：リハビリ



押し花でネームプレートを作りました



デイケアでは押し花を使い各座席のネームプレートを作りました。

リモート面会が始まりました

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、利用者様への面会制限が続くなか当院ではリモート面会を開始しました。

リモート面会を体験された家族様・利用者様は表情が明るくなり、笑顔も見られました。



7月

HAPPY BIRTHDAY

林原 隆男様 82 歳	山崎 偉三雄様 72 歳
小倉 信子様 71 歳	尾山 れい子様 89 歳
門島 美伸様 79 歳	田中 砂智子様 85 歳
南城 タズ子様 77 歳	宮浦 和子様 81 歳
高 政則様 77 歳	近藤 ムツ様 88 歳
中村 篤子様 88 歳	小林 澄子様 73 歳
長枝 久子様 87 歳	大井 睦子様 99 歳
藤田 とし子様 94 歳	寶田 武男様 89 歳

※デイケア・ショートケアの方も掲載しています。

今月の顔

南 2 階病棟
近藤 ムツさん



お知らせ

今年の納涼祭は新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、中止します。

☆編集後記☆

気温も高くなり、マスク着用による熱中症のリスクが高まっているそうです。

こまめに水分補給し、状況に応じてマスクを外すなどして予防に努めましょう。(M)

基本理念

患者さんの生命と人権を尊重した医療・看護・介護に努めます。
信頼され安心して利用される施設・在宅支援サービスを提供します。
地域と連携し高齢者医療の中核病院を目指します。
職員は常に自己研鑽に励み、医療・看護・介護の質の向上に努力します。平成 23 年 3 月 7 日改定

運営指針

- 1 私たちは、思いやりの心をもって利用者の方々の自立支援を行います。
- 2 私たちは、感謝の気持ちをもって、利用者の方々に接します。
- 3 私たちは、小さな努力を一步一步積み重ねて、利用者の方々の笑顔を得たいと考えます。
- 4 私たちは、利用者の方々の長年の苦勞に敬意をはらって、介護サービスをいたします。
- 5 私たちは、利用者の方々からのご意見、ご提案に耳を傾けます。
- 6 私たちは、入所・入院しておられる方々に医療情報を積極的に公開し安心と納得の医療に努めます。