



日本医療機能評価機構認定病院

医療法人社団 樫の木会
大島くるみ病院

〒939-0271

富山県射水市大島北野 48 番地

Tel0766-52-2580 Fax0766-52-8016

<https://www.kurumi.or.jp>

大島くるみ病院便り

精神が肉体を凌駕するのか、ボッチャの杉村英孝さんは、BC2 という重い障害のクラスで見事金メダル。ボッチャを始めたころの杉村さんは、立てず満足に寝返りも打てない状態だったが、地道に努力を重ねた。脳性麻痺患者は、筋肉が硬直するので筋力トレは好ましくないというのが定説だった当時に、画期的な筋トレで鍛え、投球時にブレない体を作ったとのこと。「ボッチャの知名度を上げたい。」という思いは、世界にしっかり届いたはずです。

新型コロナウイルス感染症の流行が長引いています。思うように外出ができず、身体を動かす機会が大幅に減っているため、身体に不調を感じてはいませんか？

今回は不調の中で肩こりとともに多くの方が経験される腰痛に対して、腰痛予防としてご自宅で簡単にできる運動をご紹介します。腰痛の原因が分かっている時は、痛くても無理に運動することはせず、安静や医師の指示に従う必要があります。しかしその後に過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまうと、腰痛慢性化の原因になりますので、早期から徐々に活動することが推奨されています。

寝てできる腰痛体操

- ・息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう
- ・身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
- ・足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



座ってできる腰痛体操

前後運動10回繰り返す

①

丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まる。



【ポイント】

前へ行くときは腰を反らない！ 胸を開くイメージで。

②

息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。



理学療法ハンドブックより

あくまで予防のための運動ですので、現在実際に腰が痛くて生活に支障をきたしている方は無理に運動せず、患部の安静に努めてください。

担当部署：リハビリ



食事風景案内



北2階介護医療院のお食事風景です

日時:令和3年8月8日(日)
北3階くるみショートケアにて七夕飾りをつくりました。思い思いの願い事も短冊に託しました。願い事が叶いますように。

七夕飾り つくりました



音楽会

令和3年8月8日(日)
南3階でスタッフによる音楽会が開催されました。今枝師長、伏間主任によるクラリネットやピアノ等なかなか聴く機会のない生演奏をみなさん楽しんでおられました。

お知らせ

「大島くるみ病院便り」は9月号より隔月の発行となります。次回は11月号の予定です。



9月 Happy Birthday

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 鳥取 貞子様 81歳 | 藤井 忠雄様 82歳 | 黒川とし子様 93歳 |
| 石黒 貞子様 83歳 | 池田のり子様 98歳 | 池松 静子様 90歳 |
| 新川 邦子様 88歳 | 関 あや子様 94歳 | 舟木恵美子様 87歳 |
| 牛塚 義雄様 80歳 | 小塚 久之様 80歳 | 嶋 勝様 80歳 |
| 木山 達子様 81歳 | 嶋田 泰子様 91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



くるみショートケア
鳥取 貞子様

編集後記

夜になり蝉と鈴虫が同時に鳴いていると思えば暦は『立秋』、朝晩急に冷え始めたと思えば暦は『処暑』。季節がめぐる度に暦の正確さに驚かされます。虫たちの方が季節のうつろいに敏感で、毎回はっとさせられます。(K)

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。
信頼と安心の施設・在宅支援サービス及び患者さんに寄り添う終末期医療を提供します。
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。

令和3年2月8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。