

発行所/〒745-1132 山口県周南市大字湯野 4278-1 周南リハビリテーション病院 tel.0834・83・3300 編集者/広報委員会

湯野の散歩

#165



雨上がりの展望庭園を散歩しました。
 花びらに残った雨の雫が太陽の光を受けてキラリ。
 夏の到来を予感させる美しい輝きでした。

ミヤンマーからの技能実習生たちが 介護技能評価試験を終了しました。

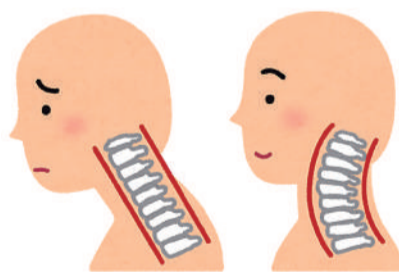
当 院では昨年の12月より、ミヤンマーから4名の技能実習生が介護を学びにきています。6月10日には、半年かけて学んだ介護に必要な知識や技術がきちんと身につけているかを確認するための介護技能評価試験に挑み、無事終了することができました。

試験後、実習生、指導者ともにホッとした表情を見せ、数々の研修に真剣に取り組んでいた実習生たちの様子が思い出されました。現在、実習生たちは何事にも一生懸命に取り組み、いつも笑顔で患者さまと接してくれています。初めは言語や文化の違いで苦戦していましたが、現在ではポケトーク(翻訳機)を使用しなくても患者さまやスタッフとのコミュニケーションが図れるほど日本語も上達しています。次は7月の日本語検定に向け頑張っています。



姿勢に注意して 首こり・肩こりを解消！

人 間の頭は「頸椎(けいつい)」と呼ばれる7つの首の骨で支えられており、その重さは成人で体重の約10%、約4〜6kgといわれています。うつむく角度によって首の骨や筋肉にかかる負担の大きさは変わり、パソコンを見る角度(約15度)で約12kg、スマホを見る角度(約30度)で約18kgの負担がかかることされています。そして、この負担こそが首こり・肩こりの原因の一つと考えられています。



ベッドでできるリハビリとして 塗り絵や認知課題に挑戦！

リ ハビリのない時間、患者さまはベッドの上で過ごされることごとくしても多くなってしまう。しかし、そういった時間が長く続くと、認知機能低下や廃用症候群などが起こり、寝たきりの状態になってしまう可能性が高くなります。新館5病棟ではリハビリ部と協力して、ベッドの上で座ることができるリハビリとして患者さまに塗り絵や認知課題に挑戦してもらっています。中には



自主的に編み物などをされる患者さまもいらっしゃいます。ほか、談話室で過ごしていたり、離床する時間も設けています。患者さまが元気になる活動を今後も積極的に取り入れていきます。

スタッフ紹介



徳山リハビリテーション病院(作業療法士)
今住 清菜 (いまずみ きよな)さん
 趣味はサッカーと走ることです。フルマラソンの出場経験もあります！好きな言葉は「初志貫徹」です。患者さまに常に寄り添い、ともに頑張っていける関係を築いていきたいです。まだまだ未熟者ですがよろしくお願いいたします。
 次号では、周南リハビリテーション病院の曾我真至さんを紹介いたします。

医療法人社団生和会 介護老人保健施設 なごやか熊毛



手作りマスクで感染予防♪

新型コロナウイルスによるマスク不足を受け、手作りマスクを着用されている利用者さまがたくさんいらっしゃいます。お気に入りの生地で作ったマスクは、どれもステキなものばかり！「可愛いですね」「よくお似合いですね」など、コミュニケーションのきっかけにもなっています。ウイルスに負けないよう、今後もしっかりと感染予防に努めます。

イベント情報 7月 ▶ 8月

7月	1日(水)~7日(火)	防府天満宮七夕まつり
	23日(木・祝)~8月23日(日)	むつみ昆虫王国開園(萩市)
8月	3日(月)~5日(水)	防府天満宮御誕辰祭
	22日(土)~9月26日(土)の毎週土曜	サタフラ(周防大島サタデーフラ)

※2020年6月25日現在の情報です

新

取り入れた夏が

始まりです。学校の夏休みの短縮や、日常的なマスクの着用など、身体への大きな負担が心配されます。こまめに水分補給と休息を心がけ、また、夏野菜をしっかりと食べて身体を内側から冷やし、暑さを乗り切りましょう。