

- ・常に人命の尊重と人間愛に基づいた医療・介護につとめます。
- ・全ての人に平等に心身両面にわたる医療・介護につとめます。
- ・地域の人達から信頼されるよう研鑽と協調をすすめます。

リハビリテーション部の活動紹介

～リハビリで「こころ」も「からだ」もリフレッシュ～

当院のリハビリ室は、正面玄関から入り受付を通り過ぎた突当りにあります。リハビリ室は南側全面が窓になっており、明るくて眺めがよい、自慢のリハビリ室です。

リハビリ部門では三宅診療部長をリハビリ部長とし、現在、理学療法士2名、作業療法士1名、言語聴覚士2名の計5名のスタッフが、入院部門と通所リハビリ部門に分かれて活動しています。

リハビリ部門では、病気やケガによって障害を負った方が障害を克服し、よりよい生活が送れるように、また、よい良い生活を送り続けられるように、患者さん1人1人の状態に合ったリハビリに取り組んでいます。

当院では、時間に囚われず患者さん1人1人に、ゆっくりと時間をかけて関わるよう心がけています。これにより、細部まで行き届いた、きめの細かいサービスができるようにしています。また、ゆっくりじっくりと関わりを持つ中で、患者さんの思いに耳を傾け、不安や不満を少しでも取り除けるように努力しています。

このように当院では、身体的な面はもちろん、精神的な面へのケアにも重点を置いてリハビリに取り組んでいます。

今後も、量的にも質的にもより充実したリハビリが提供できるように、スタッフが一丸となって頑張っていきます。



理学療法士が教える健康体操～腰痛予防～

腰痛の予防には股関節などの腰周辺の柔軟性と筋力が重要です。筋力はいわゆる腹筋、背筋を鍛えるよりもより腰の奥にある「インナーマッスル」を鍛えることが効果的であるといわれています。



今回は柔軟性を高めるストレッチとインナーマッスルを鍛えるコアエクササイズを紹介します。

ストレッチ

写真のように座り、ストレッチする方のひざを少しだけ曲げます。

背すじを伸ばしたまま、体を前方へ倒します。痛みが出る直前で止め、20秒数えてゆっくり戻します。

これを左右それぞれ3回繰り返します。

ストレッチ感がない場合はひざを少し伸ばして行ってください。



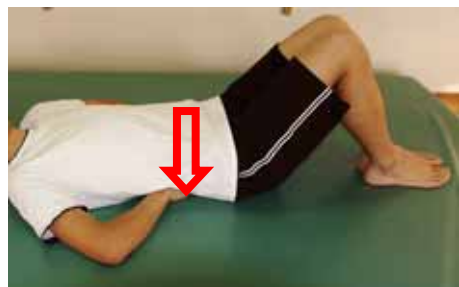
コアエクササイズ

あお向けに寝て、ひざを立てます。

腰の下に両手を入れます。

お腹に軽く力を入れ、腰で手を押します。

腰に力を入れたまま3秒間止め、ゆっくり戻すという運動を10～20回繰り返します。



運動を行って痛みがでる場合は、無理に行わないで下さい。すでに腰に病気をお持ちの方は主治医に相談した上で行って下さい。



小学生と中学生の慰問

昨年9月24日(金)、南砺市立福野中学校3年生の7名の女子生徒さんが、通所リハビリテーションを慰問に訪れ、クイズや劇を披露してくださいました。



昨年11月17日(水)、南砺市立福野小学校の4年生が、通所リハビリテーションと2階及び3階病棟を慰問に訪れ、歌や踊りなどを披露してくださいました。

患者さんや利用者さんは、ダンスや体操で元気よく飛び跳ねたりする様子を見たり、可愛い歌声や素敵な演奏を聴いたり、一緒にレクリエーションを楽しむことで、嬉しそうな笑顔になられます。



第5回若葉グループ事例発表会

昨年11月21日(日)、石川県河北郡津幡町にある特別養護老人ホームふいらーじゅにて、第5回若葉グループ事例発表会が、第1群「主として生活環境の拡大を目指したかわり」、第2群「主としてQOLや能力の向上を目指したかわり」と題して開催されました。

当院からは、「プロセスレコードから見直せた利用者さんとの関わり」「終日ベッドで過ごされる患者さんへのアプローチ～癒しの音楽活動～」の2事例を発表しました。



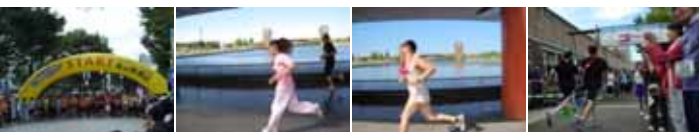
若葉グループの病院及び施設から、当院を含め計8事例が発表され、発表会を通して、各事例に対する取り組みや結果を共有することで、グループ全体の成長につながると確信できる内容となりました。今後も職員一人一人が医療、看護及び介護の質の維持及び向上に努めていきます。

富山あいの風リレーマラソン

「ひるがの高原リレーマラソン」に続き、昨年10月11日(月)、富山市富岩運河環水公園で開催された「第10回富山あいの風リレーマラソン」に、職員がチームを組み、42.195kmリレーマラソンの部に参加しました。

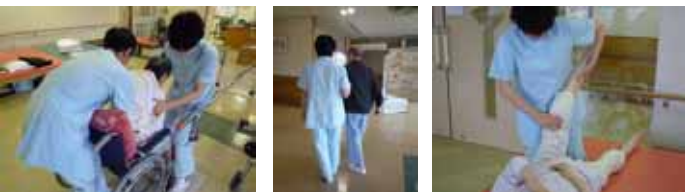
結果は、時間 分 秒、位(チーム中)でした！！

今回のメンバーは、看護職員4名、介護職員1名、理学療法士1名、管理栄養士1名、事務員1名、職員の友人2名の計10名でした。レース中も、応援に来た職員達と一緒に声援を送り、支え合いながら、制限時間内に完走することができました。マラソンを通して更にチームワークが向上したように感じます。



理学療法学科の学生さん実習終了！

昨年11月15日から12月17日まで、富山医療福祉専門学校理学療法学科3年生の学生さん1名が、実習活動に取り組みました。指導担当者のサポートを受けながら、入院患者さんや通所リハビリテーションの利用者さんのリハビリについて学んでおられました。



実習生の方からは、「学校の授業では経験できないことをたくさん学ぶことができました。」「患者さんや職員の皆さんの協力のおかげで、実習活動を頑張ることができました。」などの感想が寄せられました。

COML20周年記念事業

平成23年1月15日(土)、石川県文教会館において、NPO法人ささえあい医療人権センターCOML主催、当院が共催による、COML20周年記念事業『賢い患者になりましょう！医療上達講座～金沢～』と題し、午前の部は「賢い患者になりましょう！」と題し、COML理事長辻本好子氏による講演会、午後の部はCOML事務局長山口育子氏による「医療で活躍できるボランティアの種類の紹介」「コミュニケーション上達講座」が開催されました。当日は雪が降る悪天候の中、多くの方に参加していただきありがとうございました。



新年の会

平成23年1月19日(水)各階病棟において“新年の会”が開催されました。はじめに、紋付袴姿と巫女姿の職員から、入院患者さんや通所リハビリテーションの利用者さんに、御神酒が振舞われました。

当日は、五箇山深山会の皆さんが慰問に訪れてくださり、三味線や太鼓の音色にあわせて「麦や節」「こきりこ節」などの民謡や踊りを披露してくださいました。また、当院の職員による、よさこい踊りも披露され、いつものユニフォーム姿とは違う一面を患者さんや利用者の皆さんに楽しんでいただくことができました。



編集後記 卯の年に深々と積もる雪。あっという間に1m以上の積雪になり、連日の雪すかしでお疲れではありませんか？今回の広報誌は、スタッフの増員が予定されているリハビリテーション部による記事を紹介させて頂きました。私たちは、患者さんや利用者さん、ご家族の皆さんに喜んで読んでいただける広報誌になるよう取り組んでいます。より良い紙面作りのため、ご意見やご感想等を聞かせて頂ければとても嬉しいです。

日本医療機能評価機構認定療養病院

医療法人社団 良俊会 [診療時間] 午前9時～12時

午後1時～4時

ふくの若葉病院 [休診日] 土・日・祝日

南砺市島岳367番地 TEL 23-1011 FAX 23-1020

ホームページ <http://www1.tst.ne.jp/wakaba/>

メール wakaba@p1.tst.ne.jp

