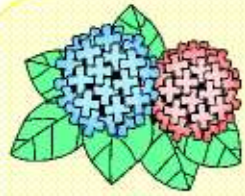
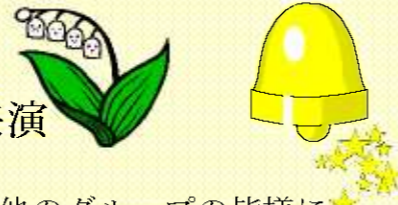


演奏会を行いました



コーラスあじさい
別所 Mummy's Callion 来演



平成19年7月12日(木)に東館6階にて葛川結子先生他のグループの皆様による美しい合唱とハンドベルの演奏を披露していただきました。患者様も一緒に唄って楽しいひとときを過ごすことができました。

演奏された曲目

春がきた 茶摘み 夏の思い出 荒城の月 童謡メドレー となりのトトロ さんぽ
愛のオルゴール 大きな古時計 いらっしゃい 一本の鉛筆 花 ココロツタエ



地域連携のお知らせ

地域健康教室

第8回は9月8日(土)に開催いたしました。

「生活習慣病予防について」というテーマで内科の平野先生の講演でした。先生の講演でちょっと難しいかなとはじめは不安げな参加者の方たちもわかりやすいお話でホッとひと安心。熱心に聞き入っておられました。

次回は11月10日(土)午後1時より「高齢者医療制度」というテーマで石川治先生の講演です。皆様のご参加をお待ちしております。

地域連携室より

平成19年11月1日、療養病床を60床から30床に、回復期病床を60床から90床に変更予定です。それに伴いまして長期の療養をご希望の方の受け入れが困難になる場合がございます。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

連絡先 石川病院地域連携室 TEL(079)252-5235(代) FAX(079)252-3425(直通)

編集後記

お彼岸の頃になると、毎年9月中旬にきちっと咲く彼岸花の律儀さに感心します。でも最近では咲く場所が激減し、環境の変化が悲しいです。地球全体の環境変化を思うと、今自分は何をすべきか考える事が必要ですね。

せせらぎ通信

[第23号]

[2007年10月1日発行]

〒671-0221 姫路市別所町別所2丁目150
TEL(079)252-5235 石川病院 広報委員会
発行責任者 事務長 三枝孝弘

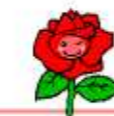
地域のために 思いやりと
信頼性の高い 治療・看護を目指す



三重県三重郡菰野町御在所岳



三重県長島町なばなの里
ベゴニアガーデンの花々



写真は、当院親睦会の旅行にて撮ったスナップ写真です。

9月16・17日に長島リゾート、なばなの里、御在所岳パークウェイに行つて参りました。



<トピックス>

<地域連携のお知らせ>

ダイエットについて
リハビリテーション室より 新任医師紹介、
院内活動について(演奏会)
地域健康教室次回のお知らせ
地域連携室より

トピックス

燃やせ！体脂肪

とういわけで今回はダイエットのお話です。

まずは、生活の基本「**腹筋**」を鍛えましょう!!

◎腰を痛めない腹筋運動

- ①仰向けに寝て、両足は肩幅くらいに開いて膝を立てる。
- ②おなかに手を当て、目線がおへそあたりを見えるようにゆっくりと体を起こしていく。
- ③おなかの筋肉に力が入ったのを感じたらストップし、そのままの姿勢で10～15秒間、鼻から息を吸って口からゆっくり吐くように呼吸する。



◎おなかを伸ばしたりひねったりする運動

- ①仰向けに寝て両膝をたてる。
- ②両手を真横に広げ、息を吐きながら腰を上げていく。
そのままの姿勢で約15秒間自然呼吸。これを7～10回繰り返す。
- ③①の姿勢から真横に両膝を倒してそのままの姿勢で約15秒間自然呼吸する。
続けて反対側に膝を倒し、同様の運動を行う。



運動をしたら次は食事です。

～我慢し、歯を食いしばって頑張る～そんな「食べない」減量ダイエットと格闘していませんか？極端な食餌療法は長続きしません。しっかり食事を味わい、体を動かし、自然で無理のない減量を実現しましょう。

◎じょうずな食べ方のコツ5ヶ条

1. 考える食事から味わう食事へ

目的達成のために何をどれだけ摂取すべきかを決め、その代わりに味を犠牲にします。食の原点に戻って、「食を味わう心」を思い出す必要があります。

2. 本物を味わおう

現代人は甘いもの、脂っこいものを好む傾向があります。甘みや脂肪分を好むのは、味覚の発達が遅れているためだとも考えられます。微妙な味わいを楽しむには味覚を鍛える必要があります、そのためにも食事は量より質。

3. ご飯をしっかり食べよう。主食・主菜・副菜をバランスよく

食べ過ぎに注意されると多くの方がご飯の量を減らします。しかしその反動でおかずの量が増えたり間食にはしったりする人が少なくありません。

4. よく噛む

噛む回数が少なかったり、早食いしたりすると食事の量が増え、また同じ量を食べてもエネルギーとして消費される部分が少なくなり、脂肪として蓄積されやすい。

5. 食事と運動は仲のいい夫婦 やせた豚よりしなやかなカモシカに

食事だけのダイエットだと筋肉が落ち、やせた豚のようにげっそりとした痩せ方になり運動を併用すると筋肉がつきしなやかなカモシカのようにになれる。食事と運動を組み合わせると数倍の効果が期待できる。

リハビリテーション室より

当院は、各地の学校よりリハビリテーションの実習生を多く受け入れています。現在、13名の方が当院で実習に励まれています。今回はその中のお一人の方より、お話をいただきました。



はじめまして、私は現在リハビリテーション室で実習させていただいている学生の伊藤と申します。熊本から初めて関西にやってきて、こちらに馴染めるか不安でしたが今ではすっかり関西弁に染まっています。私が初めて石川病院のリハビリ室に来たとき、天井までの吹き抜けと南側にある一面の窓による明るく開放的な建物が印象的でした。そのような場で私はバイザーの先生のもと担当患者様の検査、治療をさせていただいています。検査技術、治療方針の立て方など様々なことで指導を受ける毎日ですが、自分の知識、技術の未熟さを痛感しながらも、先生からの助言や学習により日々新しい知識を身に付け成長していることを実感できています。また実習生の人数も多く、リハビリの話や各地方の話など行うなかで、同じ目標を持った多くの仲間もできました。実習期間も残り少なくなりましたが、担当させていただいている患者様を通して少しでも多くの知識を身に付け、その知識と経験を今後携わる患者様に還元していけたらと思います。



実習生の皆さん、揃って「ハイ、チーズ」



新任 医師紹介



寺本 洋一医師

出身地：兵庫県加古郡

診療科：リハビリテーション科

趣味：野球、バドミントン、卓球、ゴルフ、映画鑑賞

抱負：リハビリ医療の発展に尽力させていただきます

専門医：日本リハ学会専門医、指導医

