

あおぞらだより

第204号(発行/令和2年6月)

新病棟のご紹介

来月7月から稼働する新病棟のご紹介です。少し早いですが雰囲気を知って頂くため現時点の状態の内装をお伝えさせていただければと思います！

外観



正面入り口



食堂・談話室



浴室



4人部屋



かんたんストレッチコーナー

ストレッチを始める前に！

※やってはいけないこと※

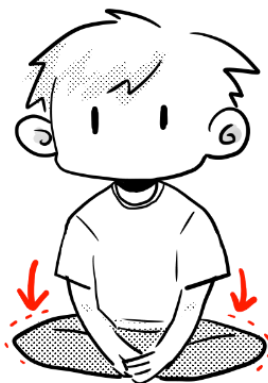
「反動をつける」「痛みを我慢してまで行う」

ケガに繋がることもあるので、無理のない範囲で行ってください。

呼吸の仕方としては...

ゆっくり鼻から吸って、大きく口から吐くを心がけましょう
またお腹を膨らませるように意識するととてもいいです。

股関節のストレッチ

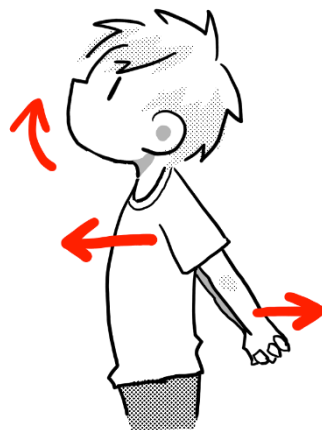


1. 両足の裏をくっつける
2. 足のかかととはつけたまま、かかとを自分側に引き寄せる
3. その後、膝をゆっくりと下げていく
4. 限界まで下げたら 20 秒キープ
5. ゆっくりと元に戻る

これを 2 回行う！

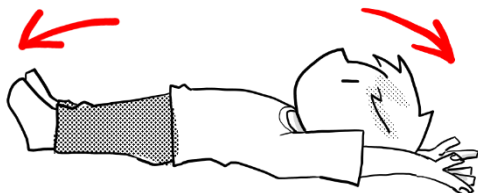
胸開き首ストレッチ

1. 両手を後ろで組んで引き上げ胸を広げる
後ろで組んだ両手を持ち上げ肩甲骨を引き離す
(※腰が反らないように注意！)
2. 腕を上げたまま頭を後ろに倒して首の前側と顎下を伸ばす。深呼吸を 5 回行う間その体制をキープ！

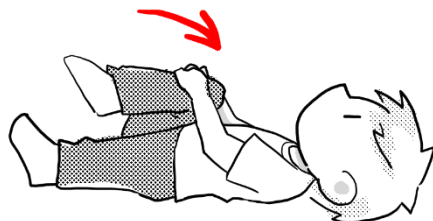


全身ストレッチ

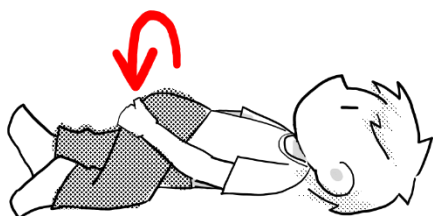
1. 両手両足を思いきり伸ばす。



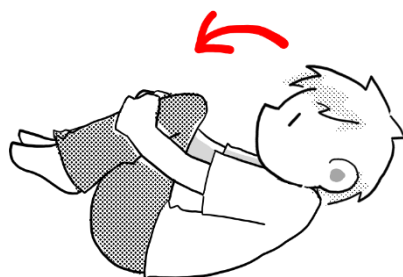
2. 片足をおなかに抱え込み、腰と足の筋肉を伸ばす。



3. 足を交差させて片手で引き、腰をひねる。片足ずつ交互に。



4. 両膝を抱えて、そこに頭を入れるようにして丸くなり、背中全体の筋肉を伸ばす。



おまけ

腹式呼吸の仕方

腹式呼吸はリラックス効果があります！

- 1、 ゆっくりと口から息を8秒ほどかけて吐き出します。
(お腹の中の空気を吐き切り、お腹をへこませるイメージ)
- 2、 息を吐き切ったら、4秒間かけて鼻から息を吸います。
(お腹に空気を入れて膨らませるイメージ)
- 3、 6秒ほど息をとめます。

上記の1～3を1セットとして気持ちがいさし落ち着くまで繰り返しましょう。寝る前に試しても◎！



脳トレ

1. □の中に同じ読み方の言葉が入ります。漢字でお答えください。

- ① (a) 家族□□
(b) □□年金
- ② (c) □□年齢
(d) 左右□□
- ③ (e) □□絶命
(f) □□音感
- ④ (g) □□同体
(h) □□一退

2. 仲間外れはどれでしょうか？

- ①海・川・こども・山
- ②猿・ネコ・犬・ねずみ
- ③岩手・宮城・新潟・福島
- ④2月・3月・1月・8月
- ⑤京都・広島・熊本・茨城

『あおぞらだより』に関するご意見・感想・ご投稿などは『医療相談室』までお寄せ下さい。(内線 292)

医療法人社団全生会 江戸川病院
〒278-0022 千葉県野田市山崎2702
電話 04-7124-5511(代)
<http://www.edogawa-hp.com>

編集後記：6月になりました。そろそろ梅雨入りですね。じめじめと蒸し暑さが続くと思われます。規則正しい生活を心がけ、体調管理にはお気を付けください。また高温多湿で菌が繁殖しやすいので、こまめな換気、殺菌など注意して行いましょう。
適度な睡眠、きちんとした食事、また今回掲載させていただいたストレッチを試してみるといいかもしれません。それでは今月もどうぞよろしくお願いいたします。(編集委員会)

〈脳トレ解答〉

- 1. ① (a) 構成 (b) 厚生 ② (c) 対象 (d) 対称 ③ (e) 絶体 (f) 絶対 ④ (g) 一心 (h) 一進
- 2. ①「川」〇〇の日→他は祝日になるが、川の日は祝日ではない。 ②「ネコ」他は干支に入っている。
③「新潟」他はすべて東北地方。 ④「2月」2月だけ28日である。 ⑤「京都」他はすべて県。京都は府。