

みるみる！ ろいやるん！

とこちゃん体操一緒に始めてみませんか？

皆さん、近年自粛生活が続いたため運動不足を感じる事が多くなっていませんか？私も普段はリハビリを提供している身ですが、近頃の運動不足を感じたためひそかに始めた体操を今回は皆さんにお伝えしようと思います！

所沢市では平成19年度より「いつでも・どこでも・だれもが」気軽に楽しめることを目標とした所沢市独自の健康体操である「とこちゃん体操」というものがあります。所沢在住の方はご存知かもしれませんが、私は東京都生まれであったため当院へ就職して初めて知りました。この体操は立ち座りどちらでも行うことができ、全身のストレッチから筋トレまで幅広く対応しています。真面目にこの体操をするとたった10分の運動ですが全身に効いていることを体感することができ、場所も時間も取らずに気軽に行える素晴らしい体操だなと感じています。

インターネットで調べると各地のご当地体操というものは全国各地にあるそうです。今回は当院でも取り組んでいる「とこちゃん体操」を紹介させていただきましたが、皆さんの住んでいる地域にももしかしたらご当地体操が存在しているかもしれません。興味を持たれた方、運動不足を感じている方などこれをきっかけにご当地体操を探してみたい方はいかがでしょうか？

これから段々と暖かくなり身体も動かしやすい季節になりますが、皆様お身体に気を付けて頑張ってください！！



とこちゃん体操 検索

(文/理学療法士・神山)

お知らせ

感染対策強化月間を継続!!

4月以降も当面の間、感染対策強化月間を継続していきます。

5月より新型コロナウイルス感染症が5類となりますが、当院に来院の際は引き続きマスク着用等の感染対策にご協力をお願いいたします。詳しい情報はホームページ等でご確認ください。

編集後記

今回は当法人初の地域密着型サービス事業所『ロイヤルくつろぎの森』の特集を組ませていただきました。グループホームは当法人初、看護小規模多機能型居宅介護事業所は所沢市初の事業所です。3月17日、18日に行われた内覧会では200名を超える方々のご来場があり、その注目の高さがうかがえました。私自身も施設内を見学させていただきましたが、緑を基調とした室内は日当たりもよく、周りの茶畑の風景も相まってまさしくくつろげる空間でした。広い縁側はとてもしゃべりがよさそうで『ロイヤルくつろぎの森』の象徴的な場所となりそうです。

当院も新たに仲間入りした新事業所とともにこれからも地域の皆様に寄り添い、安心・生きがい・感動づくりに貢献できるよう邁進していきたいと思っております。

(文/総務課・前田)



vol.70

令和5年
4月1日発行

所沢ロイヤル病院

はなみずき

病院理念

私たちは安全で良質な医療、心のこもった看護・介護、地域社会との連携を目指します。

3/22 待望の
オープン!!



地域みなさまのくつろぎの場に
～ロイヤルくつろぎの森～

当法人初

グループホーム つどい

所沢市初

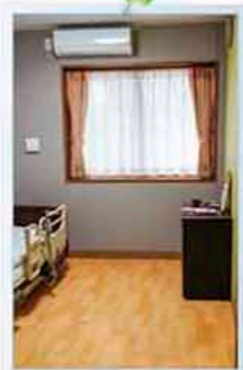
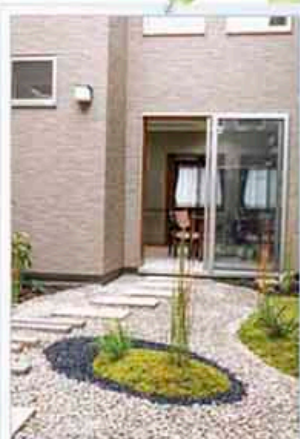
かんたき こもれび 併設の

ロイヤルくつろぎの森を 少しだけ紹介します!

グループホーム つどい

グループホーム つどい

居室は緑色を基調とした配色はまるで和室を彷彿とさせるような落ち着いた空間でした。居室名は「えん」「ゆい」という名称で構成され、由来になった漢字を何うと「縁」「結」。地域の皆様と縁を結ぶという意味合いからきているそうです。



かんたき こもれび

かんたき こもれび

かんたきこもれびは広い縁側が魅力。日当たりもよく、利用者さんとの梅干しづくりの計画もあるのだとか。

デイルームの突き当りにある窓からはお隣の茶畑が臨まれ目を楽しませてくれそうです。

機械浴「セレーノ」。ミスト浴で全身ポカポカに暖まっています♪



〈かんたき こもれび〉看護小規模多機能型居宅介護事業所

「かんたきこもれび」は、看護小規模多機能型居宅介護を提供する施設で、所沢市では初めての施設です。聞き慣れない名前かもしれないので簡単にご紹介させていただきます。

介護保険の在宅サービスの一つで、施設（「かんたきこもれび」）から訪問介護・訪問看護に出かけたり、施設に通いや泊りで利用するサービスとなります。もちろんケアマネジャーも同じ施設にいますので、急な通いや泊りの変更等もスムーズに行えます。通いや泊りで見る顔なじみの職員が訪問にも伺います。「看護」と名前にある通り、医療的なケア、例えばインスリンや吸引、酸素などを使用している方も、ご利用いただけます。必要なサービスを上手に使うことで、ご自宅での生活が続けられるようお手伝いができればと考えております。



所長 櫻井 忍

この度、「かんたきこもれび」の所長を拝命いたしました。新しい施設を作っていく責任の大きさを改めて感じております。昨年10月からの準備室を経て、今回開設の運びとなりました。私の想像をはるかに超える、多くの職種の方が関わってくださった事で、施設が完成したことを深く感謝いたします。皆様のご支援を裏切らないよう、職員一同であたたかいケアを行う施設を目指していきます。今後ともご指導よろしくお願いいたします。

〈グループホーム つどい〉認知症対応型共同生活介護事業所

グループホームに入居するには認知症の診断があり要支援2以上の認定を受けていることが大前提となります。また、「地域密着型サービス」なので、施設と同じ市区町村に住民票があることが入居条件になります。「グループホームつどい」は1ユニット9名の2ユニットで定員18名の施設になります。1つの生活スペースに9名という少人数の入居者が、認知症介護の知識と技術をもった介護スタッフとともに共同生活を送ります。24時間の専門的援助体制のもと、掃除や配膳などの家事にも参加していただけます。

建物は一見してロイヤルワムタウンの仲間と分かる屋根や配色の平屋です。施設内は、木目を基調とした落ち着いた配色になっています。居室には、今まで自宅で使われていた馴染みのある家具や品々を持ち込んでいただけます。

家庭的でゆったりとした環境を提供し、住み慣れた地域で暮らし続けることを目的として支援を行って参ります。



所長 齋藤 隆

この度、ロイヤルくつろぎの森「グループホームつどい」の管理者を務めさせていただくこととなりました齋藤隆と申します。在宅のケアマネとして17年間携わって参りまして、様々なご家庭、ご利用者様と関わらせて頂きました。又、地域の専門所や様々な関連機関等とも連携を深めることもできました。この貴重な経験を生かして、地域の方々に、安心してロイヤルを利用いただけるよう努めて参りますので、皆さまのご支援宜しくお願い致します。