

みるみる！ ろいやるん！ 春からはじめるやさしい腰ケア

腰痛は年齢にかかわらず、多くの方が感じやすい身近な身体の不調のひとつです。特に長時間同じ姿勢が続いたり、身体を支える筋肉が弱くなることで、腰に負担がかかりやすくなります。

今回ご紹介する体操は、日本理学療法士協会のホームページに掲載されている、寝たまの姿勢や無理のない姿勢で行えるやさしい腰痛予防体操です。呼吸を意識しながら、気持ち良いと感じる範囲で行うことで、腰まわりの筋肉をほぐし、身体の動きをなめらかにする効果が期待できます。

痛みを我慢して行う必要はありません。少しでも違和感がある場合は中止し、体調に合わせて回数や動きを調整してください。毎日でなくても、できる時に少しずつ続けることが大切です。日々の生活の中で、腰をいたわる習慣づくりにぜひお役立てください。

(文／リハビリテーション科 作業療法士 木村)

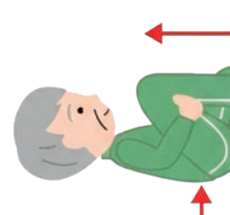
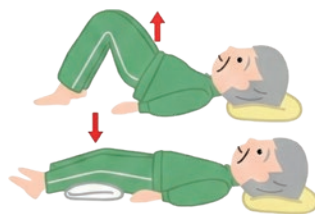
寝てできる！腰痛体操

●運動を行う際の注意

この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください。

各1セット10～15回／2～3セット行いましょう

息を吐きながら
お尻を5秒間
持ち上げましょう



息を吐きながら、
片足を抱えて
膝を肩に近づける
ようにして、
20秒間とめる
(左右交互)

大きく息を吸いながら
背中を丸めましょう



息を吐きながら
背中を反るように
しましょう



出典：公益社団法人 日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック シリーズ3」より

5月30日 看護フェスについてお知らせ



今年も「看護フェスティバル」を5月30日に開催します。昨年は子ども用ユニフォーム体験や血圧測定、ハンドマッサージ、キッチンカーなど多くの企画でにぎわいました。今年も看護の魅力に触れ、健康について楽しく学べる体験型イベントを準備しています。ぜひご参加ください。(文／総務課 相馬)

編集後記

はなみずき編集部に加わって、早くも1年が経ちました。普段は病棟での業務が中心のため、毎月の委員会を通して病棟全体の活動を知り、意見を交わす時間はとても新鮮に感じています。ここで得た発見や気づきは患者様とのコミュニケーションの幅を広げる良い機会となっています。

新年度を迎え、私自身も新しいことを始めたいと思い、最近は散歩やヨガを日課にしました。心と身体を整える時間の大切さを実感しています。

これからも日々の学びをケアに活かし、患者様とより良い関わりができるよう努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願いいたします。

(文／介護福祉士 小松)



はなみずき
TOKOROZAWA
L O Y A L
W A M T O W N

vol.82

令和8年
4月発行

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。

医療と暮らしを、
つなぐ。

地域に寄り添い、いつまでも安心な在宅医療を届けます。



ロイヤル西所沢在宅クリニック
新規オープン！

発行

医療法人 啓仁会 所沢ロイヤル病院 [広報委員会] はなみずき編集部
〒359-1152 埼玉県所沢市北野三丁目1番地11 TEL:04-2949-3385 FAX:04-2949-7872

地域の在宅医療を支える “複合型クリニック”が誕生しました



広々としたおしゃれな洋風の庭園のような中庭です。玄関も広々としたスペースを取っており、ゆとりをもってご来院いただけます。外観も内観も、こだわりを持って作りしました。皆様をおもてなしするやすらぎの場所になればうれしいです。

移転する所沢ロイヤルの郷に導入した「ウォーターベッド」と「カラダスキャン」です。非常に高度な機械の導入となり、ご利用者様の満足度アップを目指します！



このたび所沢ロイヤル・ワム・タウンに、訪問診療部・訪問リハビリテーション部に加え、通所介護事業所と訪問看護ステーションのサテライト部門がひとつになった在宅医療の複合施設がオープンしました。医療・リハビリ・介護・看護が同じ拠点から連携して動くことで、住み慣れた地域での暮らしを総合的に支える体制を整えています。

当院の院長は総合診療科で経験を重ね、病気だけを見るのではなく、その背景にある生活や気持ちにも寄り添う診療を大切にしてきました。「その人らしい暮らし」を守るために、無理のないペースで続けられる医療と一緒に考えていきます。

また、所沢ロイヤル病院や所沢ロイヤル訪問看護ステーションと連携し、医療と介護が自然につながる体制を整えていることも大きな特徴です。体調の変化や生活の不安があっても、「ここに相談すれば大丈夫」と思っただけのよう、グループ全体で支え合う仕組みを大切にしています。診療・看護・リハビリ・介護が連携し、必要なときに必要なサポートを届けられることが、私たちの強みです。

新しい事業所が、地域の皆様にとって身近で頼れる存在となれるよう、これからも心を込めて取り組んでまいります。

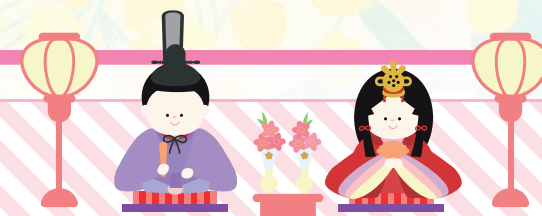
(文／西所沢在宅クリニック 森田)



現地は
こちら
(地図が出ます)
▶▶▶



行事食 「ひな祭り」



当院では、季節の移ろいを感じていただけるよう、12月に一年分の行事食の献立をまとめて作成しています。外出が難しい患者様も多い中、食事を通じて少しでも季節の楽しさを味わっていただきたいという思いを込めています。

3月の行事食では、ひな祭りに合わせて彩り豊かなちらし寿司や春を感じる食材を取り入れ、見た目にも華やかな献立をご用意しました。「病院にしながら季節を感じられてうれしい」「食事が楽しみになった」といった声も寄せられています。

これからも、入院生活の中で心が和らぐひとときをお届けできるよう、スタッフ一同工夫を重ねてまいります。

(文／栄養科 科長 原島)



季節行事 「獅子舞」



季節行事として獅子舞を実施しました。各病棟を回り、演目は7～8分程度でコンパクトにしたことで、進行も滞りなく全体的にスムーズに行うことができました。獅子舞に「囃まれたい」と笑顔で手を伸ばす患者様の姿も見られ、病棟には和やかな雰囲気が広がりました。「季節感があってよかった」「楽しかった」といった感想も多く寄せられ、心温まるひとときとなりました。

また、外国人スタッフも日本の伝統行事に触れ大変喜んでおり、患者様・スタッフ双方にとって思い出に残る行事となりました。今後も季節を感じられる取り組みを大切にしていまいります。

(文／看護師 大久保)

