



vol. 25

◆地域の皆様と所沢ロイヤル病院を結ぶ広報誌

はなみずき



発行 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
医療法人啓仁会 所沢ロイヤル病院
TEL: 04 (2949) 3385 FAX: 04 (2949) 7872
ホームページアドレス <http://www.wam-town.jp/k/tokorozawa/>

平成23年12月1日発行

〈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。

秋まつり 今年も大盛り上がり報告っ!



毎年恒例となった**秋まつり**をさる10月1日(土)に行ないました。
レクリエーション委員をはじめ、一生懸命準備をしてきた職員のガッツに
お天道さまも根負けしたのか、曇っていた空も次第に明るくなってきたんですよ♪

今年是我が病院のローカルスター、**マジックマン**が登場!

彼はFM茶笛でもおなじみ、土曜13:00から放送中の

「**介護福祉士マジックマンの頑張るDAY**」で

ボランティアDJを務めるマルチな介護福祉士。

楽しいおしゃべりで観客の笑いを巻き起こしながら、

オモシロびっくりな手品をいっぱい披露してくれました。

かくいう私もマジックマン氏の工作中的普段とてもマジメ

そうなお顔と今回のトーク上手なギャップにすっかり大ファン

になってしまいました〜♪本当に楽しかったです。

来年もステキなショーを楽しみにしていますね!

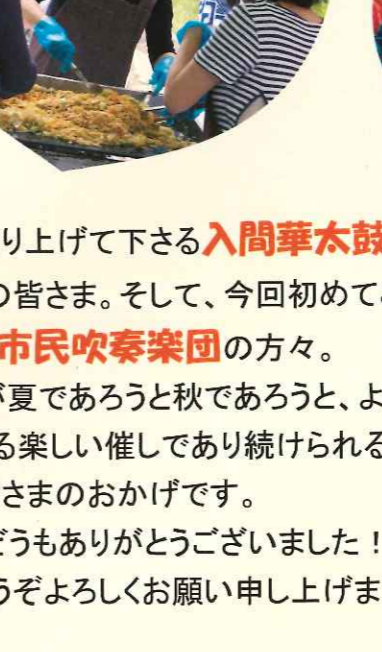


所沢ロイヤル病院でよかったっ!

..と、今回の秋まつりで患者さまやご家族さまに感じて頂けたら本当に本当に幸せなのですが(笑)。今回、はなみずき編集員の私はうっかり「所沢ロイヤル病院でよかったなあ〜」としみじみ感じてしまいました。

と、申しますのも、職員みんなの熱意がすごいです。「美味しく外で焼きそばを召し上がって頂きたい!」「綿あめも色とりどりの可愛く染め上げて、フルーツの甘い匂いを楽しんで頂きたい!」そんな想いで一人でも多くの患者さまに、外の澄んだ空気と秋らしい陽気を感じて頂きたい一心で、どの職員もくるくると走る走る! お互いに声かけあって、バタバタと忙しく頑張る職員の姿に、私、会場のすみっこで風船膨らませながら何とも言えずジ〜〜ンとしてしまいました。

毎年会場を盛り上げて下さる入間華太鼓の皆さま、上竹民踊会の皆さま。そして、今回初めてご参加くださった所沢市民吹奏楽団の方々。当院のお祭りが夏であろうと秋であろうと、より祭りらしく熱気溢れる楽しい催しであり続けられるのは、ご参加下さる皆さまのおかげです。本当に本当にどうもありがとうございました! また、来年もどうぞよろしくお願い申し上げます!



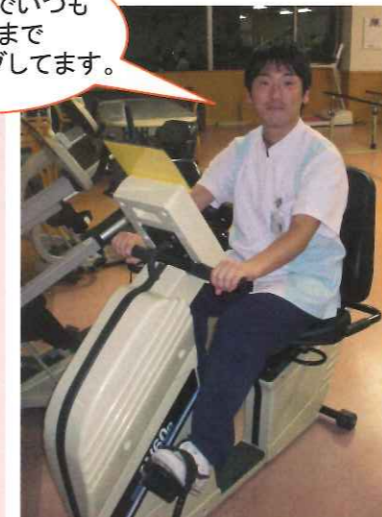
リハビリの機器ってどんなもの?

当院リハビリ室には、訓練に使用する様々な道具や機器がありますが、度々「これはどういう風に使うの?」という質問を受けることがあります。それを受け、今回はリハビリ室にある主な機器について紹介させて頂こうと思います。



最初は慣れないけど、楽しいです!

私はこれでいつも由比ガ浜までツーリングしてます。



③コードレスバイク (エルゴメーター)
自転車型の運動機器で、好みや体調に合わせてペダルの重さを調節できます。「全身持久力の改善」「肥満の解消」「脚の筋力向上」などの効果があります。体重が直接膝にかからないため、肥満者・高齢者のトレーニング機器として優れています。



以上、3種類の機器が主に使用されています。特に①は自主練習として使用していただく方も多くいらっしゃいます。これらの機器はスポーツジム等で見かけることもありますが、使用方法はほぼ一緒なので分かりやすいですね!

まだまだこの他にも、リハビリ室には不思議な機器がいっぱい! ぜひ一度見に行っちゃってくださいね。

それ、運動不足なんじゃないですか〜?



①ニューステップ
全身運動が安全に行える機器です。低負荷・長時間の全身運動で有酸素トレーニングが可能です。体力・持久力の維持、強化等、幅広いトレーニングに対応できます。



最初は結構スイスイ踏めるのに、だんだん足が重くなってくるよー!

②シェイキングボード
ボード上で安定した立位姿勢がとれ、ある程度の耐久性が備わっている方が対象です。バランス能力向上や下肢筋力強化などの効果があります。





みるしるろいやるん♪

年末の大掃除の時期が今年もやってきましたが、まだまだ油断できない電力不足。今年エコや省エネを意識した大掃除をしたいものですね。そこで、**エコライフ診断**をしてみましょう。

問題1 エコな大掃除をする前にぜひ用意したいものは？

- ①重曹 ②カビ取り漂白剤 ③てんぷら油

問題2 エアコンを使う時、ぜひやりたいことは？

- ①窓を少し開ける ②カーテンを開ける ③扇風機を回す

問題3 お茶を入れる時にエコなお湯の沸かし方は？

- ①水からポットで沸かす ②水からやかんで沸かす ③給湯器のお湯をやかんで沸かす

【問題1の答え】

正解は① 住まいの洗剤、食器洗い、クレンザー、洗濯洗剤、脱臭剤など、あらゆるものに活用できる重曹。もともと料理やお菓子作りに使われているもので、環境にも、人体にも安全なエコ洗剤の王様です。

【問題2の答え】

正解は③冷たい空気は、室内の低いところにたまるため、私室や寝室は特に寒く感じることも。扇風機で天井の空気を下におろすと、エアコンを消しても意外と暖かです。

【問題3の答え】

正解は、③ 給湯器をやかんの組み合わせが、省エネ。給湯ポットは使い方に注意しないと無駄です。来客や家族全員で食事をする以外はポットのスイッチをオフにしたその都度沸かしましょう。

いかがでしたでしょうか？簡単だと思われた方も多くいらっしゃったかもしれませんが、チョットした工夫でエコライフは実現できます。何気ないことにも目を向けてこの冬を節電の冬にしていきましょう！



お知らせ

クリスマス会

今年もサンタがやってくる！
鈴の音が聞こえてきたらパーティの時間ですよ！

日程：平成23年12月21日(水) 1～3階病棟
12月22日(木) 4～6階病棟

午後4:30～5:30

場所：病棟内食堂



編集後記

いつの間にか半袖から長袖、コートが似合う季節となり、気が付けば今年も残り僅かになってしまいました。年齢を重ねるにつれ、自分の中で時が過ぎていくのが段々と早く感じているようになってきた気がします。皆様はどのように年越しをされる予定でしょうか？
私は、ワンパターンですが、「紅白歌合戦」を観ながら年越しすることになるのかな～、と思っております。波乱万丈だった今年も残り僅か。
残りの「2011」年は穏やかに過ごしたいですね！
また来年もよろしくお願いいたします。(事務員・K)

