

地域に出かけてみました



今回は「篠原病院通所リハビリテーション（デイケア）」を紹介します。
以下、責任者の宮森さんからのメッセージです。

私たちの施設は、緑豊かな木々や、四季折々のお花に囲まれた病院の中庭に面しています。陽がたっぷりと降り注ぐ室内から、訪れる小鳥や蝶を眺めたり、隣接する小学校児童の明るい声に元気を分けてもらったり、屋上や浴室からは富士山を望むことが出来るなど、とても恵まれた環境にあり、五感で快適さを感じて頂ける施設です。

当施設は、心身のリハビリを中心に、入浴や食事、排泄などの生活支援を行う事で、住み慣れた地域でその方らしく生活できるよう支援する所です。同じ要介護の方でも、お一人お一人で抱えていらっしゃる課題は様々です。リハビリの職員が、ご本人やご家族にお話を聞きながら個別のリハビリ計画を立て、生活課題に則したご提案をしています。また、看護師が中心に体調管理を行い、介護士が生活に必要なケアをお手伝いするなど、他職種が一丸となって支援しています。

ご利用者様も職員も笑顔の絶えない明るい雰囲気、お互いの回復を喜びあったり、刺激を受けて頑張ろうと前向きな気持ちになれる、というお声を頂戴しており、楽しみながら元気になっていけるよう施設だと思っています。

また、篠原病院は医師による医学的管理の下で療養が必要な方をお迎え入れする療養型病床がございます。

高齢者の治療やケアを専門にして参りましたので、お困りの事がございましたら、お気軽にご相談下さい。



住所：
下連雀 6-13-10
電話番号：
0422-71-3651



Vol. 13
2021.6 発行
連雀地域包括
支援センター

わたしの古い支度

【体操特集】【地域の事業所紹介・れんじゃく掲示板】



撮影場所：下連雀 8 丁目

「古い支度」とは、住み慣れたこの地域でどのように生きていくかを考えることだと思っています。地域の皆様にとって役立つような情報をお届けしたい、地域の皆様に情報交換の場に使っていただきたい、という思いから、機関誌の形で発行しています。

高齢者のよろず相談窓口です 三鷹市の委託事業です。お気軽にご相談ください！

介護保険の手続き
民間サービスの
紹介をします

お金の管理等
生活の困り事に
なんでも相談に
乗ります



主任
アマネジャー

保健師・看護師

社会福祉士

三鷹市連雀地域包括支援センター

☎0422-40-2635

〒181-8503 三鷹市下連雀 8-3-6 野村病院内

YouTube始めました！！
講座等投稿していきますので
ご覧ください。



れんじゃく掲示板

動画
配信中

通信料は自己負担です
Wi-Fi 環境での
視聴をお勧めします

患者図書室公開講座

「コロナに負けない3か条！！
～食べて、動いて、マスクして～
ユーチューブ

野村病院患者図書室公開講座をコロナ感染予防の取り組みとして、YouTube動画配信としました。おすすめの役立つ情報をお届けします。ぜひご家族の皆様とご覧ください。

視聴
方法

- ① ユーチューブ 連雀包括 検索
- ② 野村病院ホームページ → お知らせ一覧 → URL をクリック
- ③ 下記 URL または QR コード で 検索



1. コロナ禍での
野村病院の取り組み

医療法人財団慈生会
野村病院
病院長吉野秀朗

<https://youtube.com/MaVblUpz3TQ>

2. マスクの正しい使い方、
今こそ見直そう！

医療法人財団慈生会野村病院
感染管理認定看護師
屋地千鶴

<https://youtu.be/cWFJm1AEQ2c>

3. 食 事 編

医療法人財団慈生会
野村病院 栄養科

<https://youtu.be/1QhJRGkBrFM>

4. ひとりで体操

医療法人財団慈生会
野村病院
リハビリテーション科

<https://youtu.be/b8r96g3mCtQ>

連雀地域包括支援センターの職員が

「体操をやってみました！」

様々な団体が自宅でできる体操を作っていますが・・・

皆さんのお気に入りの体操はありますか？

「どの体操が自分に合っているのかわからない！！」そんな方の為に

当地域包括支援センターの職員が実際にやってみました！！

皆様も場面に合わせて色々やってみましょう！

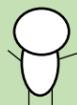


両手を
広げられる
広さがあれば
できます！

マークの説明



椅子に座って体操



立って体操



ゆったり



少し早い



早い！！

※速度が速い場合：

YouTube：設定→再生速度→好きな速度を選択

ユーチューブ

紙媒体

テレビ

体操名	感想	実施時間	検索方法・配布先
 ひとり体操 -野村病院 リハビリテーション科- 出典：YouTube	カッコいい理学療法士がさわやかに体操 音楽が有りゆっくりペースで、無理なく行える。	8分	YouTube 連雀包括 検索
 清水先生と〇〇シリーズ - 三鷹市 - 出典：YouTube	1つ15分と長めだが、実際やるとあっという間。 清水先生が解説をしてくれるので、一緒にやっている気分で楽しい。 3シリーズあるので、日によって違うシリーズにすると飽きずに続けられる。	15分	YouTube 清水先生と 検索
 三鷹体操 - 三鷹市 - 出典：YouTube	音楽がポップで楽しい！ 説明もついているのでわかりやすい。 CD 貸出有り（市役所 HP 参照） イラストで書かれた説明書もある為、動画なしでもできる！！	4分	冊子「さんぽの達人 2021年1月号」 YouTube 三鷹体操 検索
 うごこっと - 三鷹市リハビリ テーション協会 -	メニューが豊富。自分に合った体操を選べる。 テレビを見たり、好きな音楽を聞いたりしながら出来る！！ 脳トレメニューは、意外と難しい！！ ●口の体操もある！！		冊子を下記場所にて配布中 ・三鷹市役所 ・各地域包括支援センター ・みたかボランティアセンター
 ラジオ体操 出典：YouTube	子どもの頃から馴染みのある体操なので、 懐かしく音楽が流れると自然と体が動く。 第1だけでなく第2もやると運動量上がる。 YouTubeには方言バージョンもあり、たのしいです。	3分	・NHK 総合またはEテレ YouTube ラジオ体操 検索
 体操番組 -みるみる三鷹 NHK 総合・Eテレ-	ゆったりとした音楽に合わせ、ラジオ体操や体をほぐす体操 説明もあり分かりやすい。 一日に何度も放送される為、見逃しても安心。	番組毎	・テレビ NHK 総合またはEテレ ・ケーブルテレビ YouTubeみんなの体操 検索

番外編

 三鷹ダンス - 三鷹市 - 出典：YouTube	ひろみちお兄さんとダンス♪ リズミカルな音楽。三鷹の名所を紹介する曲で聞いていても楽しい！ 上手に踊ってコンテストに参加しよう！！	4分	YouTube 三鷹ダンス 検索
------------------------------------	---	----	------------------

難易度

