



(第3号)

りゅうじゅ

柳寿便り

2017年度 夏 特大号

発行元：医療法人財団 健和会 柳原リハビリテーション病院
〒120-0022 足立区柳原 1-27-5 (TEL：03-5813-2121)

いえりは講座をご紹介します

当院では昨年からは偶数月ごとに『家でもできるリハビリテーション講座』略して『いえりは講座』を行っています。始めたきっかけは、病院でご高齢の方と関わる中で『予防』についてもっと皆さんの意識を高めてもらうことでケガや病気になることを減らせないか、そのために地域みなさんに何かお役にたてることはないだろうかと考えて、このような講座形式で健康の知識を高めていただくという思いからでした。北千住にある四か所の住区センター（千住あずま・千住河原町・千住本町・千住柳町）を順番に巡って、地域の方とふれ合いながら、みなさんに楽しく健康について学んでいただいています。

内容は院長による講演と、理学療法士による体操指導があり、内容に応じて栄養士にも講義をしてもらっています。



こののぼり旗が目印です！

1クール目は『骨粗鬆症と転倒予防』を行い、2クール目からは『食事で出来る骨粗鬆症予防』も加えて行っています。骨粗鬆症については自分の身体の状態を把握してもらうために、質問形式で「骨折発生・転倒リスク」を評価してもらうことも、理解が深まる要因となっているようです。院長が勧めるカルシウムが豊富なおせんべいを食べながら、和気あいあいとした雰囲気です。

参加人数は19名からスタートし、段々と人数が増え、今では40名を超える盛況ぶりとなっています。みなさんからの評判は「ためになった」「講義と運動で分かりやすい」「他の内容もぜひ聞きたい」と上々です。



院長の話は、『分かりやすくなる』『かかりつけ医には聞きにくいことも質問できる』と好評です☆

当院のカリスマ理学療法士です！

みなさんからもリクエストをいただいております。次回の企画を準備中です。案内は新聞の折り込みチラシか、当院・柳原診療所の窓口に置いてありますので、ご興味のある方はぜひお越しください。事前予約は要りませんのでお気軽にどうぞ。



(10月はお休みです。次回は12月を予定

しています)

柳原リハビリテーション病院
理学療法士 萩原 雅恵



七夕のつどい ご報告

7月8日（土）に毎年恒例の『七夕のつどい』を開催しました。

当日は真夏日となりましたが、59名のみなさんをご参加くださいました！

『七夕のつどい』は、当院をご利用いただいた方々をお招きして行う、年に1度の同窓会のような催しです。

1年目のパワーを見せつけろっ！

オーライ！
オーライ！

ようこそ～！
お待ちしております☆

受付まわりの様子



ロックソーラン



今年は、七夕にちなんだクイズをチーム対抗で行ったり（景品もありました！）、リハビリの若手職員が披露する「ロックソーラン節」に合わせて一緒に体を動かしていただいたり、歓談時には、栄養課の特製ゼリーを召し上がっていただいたりといった内容でした。再会を喜び合う、笑顔あふれる素敵な1日でした！

暑い中、お越しくださったみなさん、ありがとうございました。

ユニット対抗！七夕クイズ♪
↓↓ 勝敗やいかに!?



先輩の意地！！
動きのキレをご覧あれ！



ロックソーラン part II

スポーツトレーナー部のご紹介

『スポーツトレーナー部』は、柳原リハビリテーション病院 セラピスト課の有志で 2016 年度に立ち上げました。

目的は地域の高齢者の方だけでなく、スポーツをしている方々に、ケガを予防する方法、ケガをした際の応急処置の方法を知っていただきたいと感じたからです。

テーピング具合を確認中



↓テーピング中



立ち姿勢をチェック！



活動内容は主にテーピングの巻き方や、ケガをした際に患部を冷やすために使用する氷の袋(アイスパック)の作り方といった実技練習に加えて、野球の投球フォームなど、動きを分析するための勉強会を行っています。活動は月 2 回、院内で行っています。

今後は、「熱中症」や、野球はもちろんのこと「マラソンのフォームを分析する」ための勉強会なども行い、地区のマラソン大会やスポーツイベントなどに参加して、地域の方の身体チェックや自分で体を管理する方法をお伝えしていきたいと考えています。

また 2020 年には東京オリンピック・パラリンピックが開催されるので、東京都で働くセラピストとして関わっていけるよう検討しています！

柳原リハビリテーション病院 理学療法士 岡原 和耶

