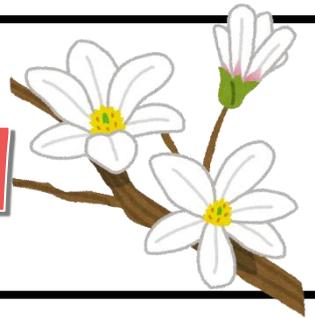


こぶしの花だより



クローバーのご紹介

クローバーは、当院に外来通院されている方が対象の精神科デイケア・デイナイトケア・ショートケアを提供するリハビリテーション施設です。

- ☹️「家庭での生活リズムが不規則」
 - ☹️「一日をどのように過ごしていいかわからない」
 - ☹️「人付き合いが苦手」
 - ☹️「趣味や楽しみをみつけない」
 - ☹️「再発の不安がある」
 - ☹️「働きたいが自信がない」
- ・・・などの悩みを持つ方がご利用されています。



主なプログラム

【手工芸・園芸】

木工・レザークラフトなどの創作活動やプランターに季節の花を植えたり、畑で野菜などを栽培します。

【料理】

簡単にできるレシピで、生活に役立つ体に良い料理を作ります。

【運動】

体力・健康維持のため、ストレッチ体操・ペタンク・ウォーキングなどを行います。



クローバーを利用してみたいと思われた方は、当院外来や主治医へご相談下さい。
見学も随時受け付けています。

リハビリテーション科からのお知らせ

今回は、リハビリテーション科から身体の健康に関するお話しをしたいと思います。

高齢化社会を迎えている日本では、運動器の障害によって日常生活に支援や介護が必要となる方が増加しています。

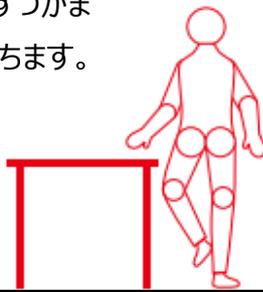
運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」=ロコモといい、ロコモを予防するための運動習慣が推奨されています。

まずは、下記の2つの運動「片脚立ち」・「スクワット」を無理のない程度で続けてみてください。

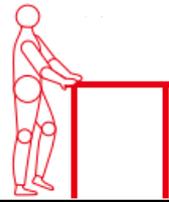
ロコトレ **1** バランス能力をつけるロコトレ
片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

1. 転倒しないように、必ずつかま
るものがある場所に立ちます。
2. 床につかない程度に、
片脚を上げます。



姿勢を
まっすぐにする。



POINT

支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をつけて行います。

ロコトレ **2** 下肢の筋力をつけるロコトレ
スクワット

5~6回で1セット、1日3セット

1. 足を肩幅に広げて
立ちます。
2. お尻を後ろに引くように、
3秒間かけてゆっくりと
膝を曲げ、ゆっくりと元
に戻ります。



スクワットができない場合
イスに腰をかけ、机に手をつけて立ち
座りの動作を繰り返します。



POINT

動作中は息を止めない
ようにします。
支えが必要な人は十分注意して、机に手をついて行います。

いつまでも元気な足腰であるために、「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」を続けることが肝心です。便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っていても、ロコモになっていたりと、すでに進行している場合が多くあることが分かっています。

いつまでも歩き続けるために運動器を長持ちさせて、健康寿命をのばしていくことが大切になります。

カプセル剤に苦手意識ありませんか？

皆さんは薬局で、錠剤・カプセル剤・散剤・シロップ剤等の様々な形のお薬をもらう事がありますよね？

その中でカプセル剤が飲みにくいと感じた事はありませんか？

カプセル剤は水より軽いので水に浮きます。その為、水などを口に含み上をむいて飲もうとすると、図1のようにカプセル剤がプカプカと浮いてしまい飲みにくくなる事があります。

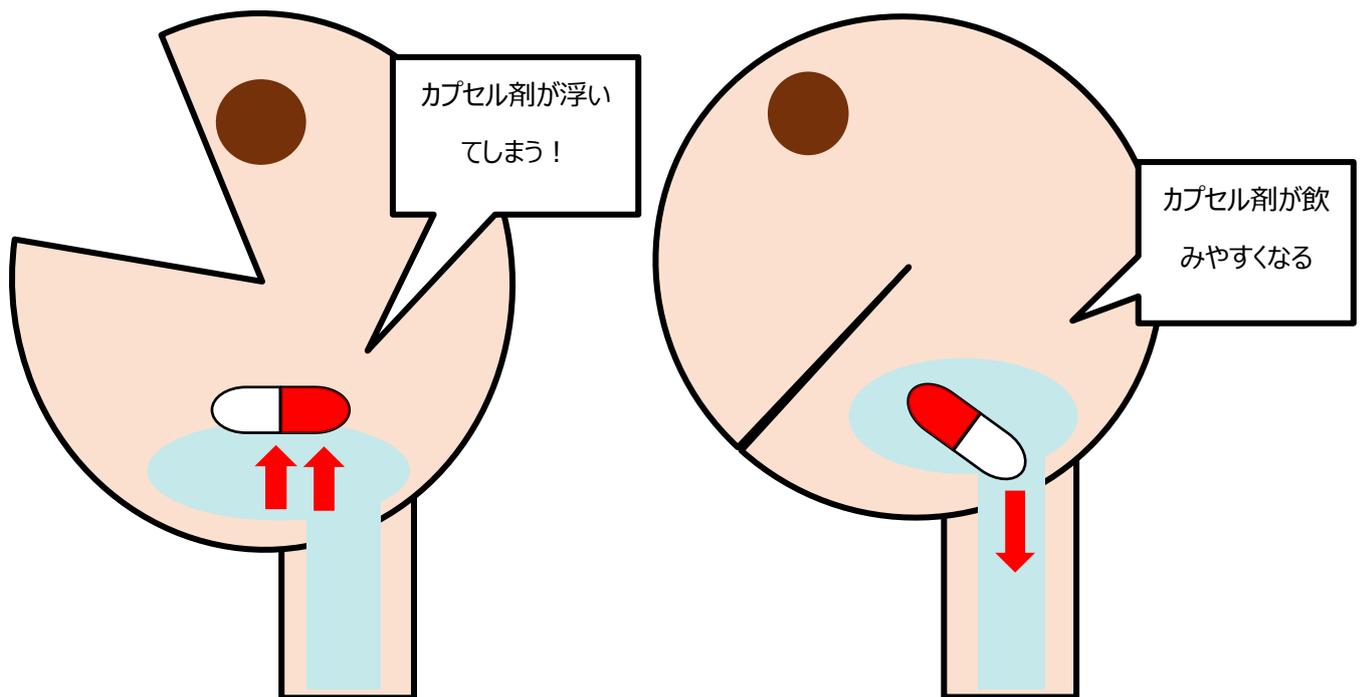


図1（上を向いた状態）

図2（顎を引いた状態）

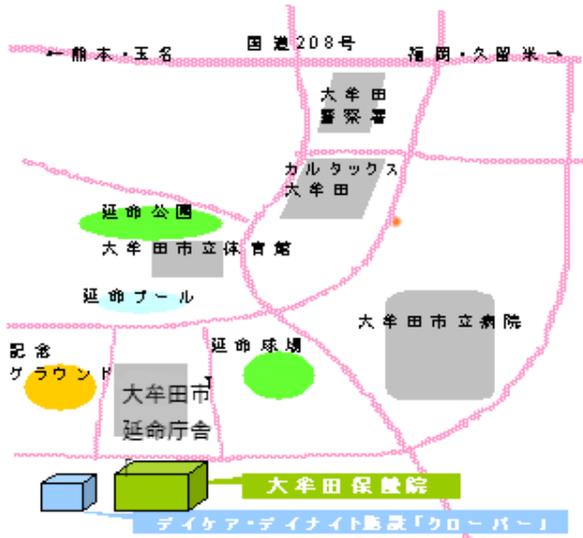
図2のように、飲む時は少し顎を引いた状態で飲むと、カプセルの場所が喉の位置に近くなるため飲みやすくなります。

それでも飲みにくい時もありますよね。それなら外して飲んだほうが飲みやすいのでは、と考える人もいるかもしれませんが、薬の成分がカプセルに詰められているのには理由があります。

カプセルの薬は、効果を発揮させるために、中に含まれる成分が適切な場所で溶けるようにつくられている為、外して飲んでしまうと、薬の本来の効果に影響を及ぼし、副作用が現れやすくなる可能性があります。薬の種類によっては、カプセル剤の他に同一成分の散剤やシロップ剤などの剤形に変更出来る場合もあります。

飲みにくいからといって勝手に飲むのを中止したりせずに、医師や薬剤師に遠慮なく相談してくださいね。

当院までのアクセス



- * 無料駐車場あり。
- * 西鉄バスで大牟田市立病院下車し、徒歩で約 5 分。
- * JR、西鉄「大牟田駅」より徒歩で約 15 分。車で約 5 分。

外来担当医

令和 6 年 4 月 1 日現在

	精神科	内科
月	犬塚・大石	—
火	蓮澤・草場・大石	久保田
水	犬塚・草場・中山	久保田
木	蓮澤・大石・安楽・蓮澤優	—
金	犬塚・草場・安楽	久保田
土	大学医師	久保田

※初めて受診される方は、事前に当院外来までお電話下さい。

(受付時間、診療時間、その他各種検査の実施日は、曜日によって異なります。☎0944-52-3012)

信和会関連施設



- 大牟田保養院 (精神科・心療内科・老年精神科・内科)
- 認知症治療病棟 けやき
- 精神科訪問看護
- 精神科デイケア・デイナイトケア施設 クローバー
- 介護老人保健施設 はなぞの
- 居宅介護支援事業所 はなぞの
- 訪問介護事業所 はなぞの
- 訪問看護ステーション はなぞの
- 通所リハビリテーション はなぞの
- 訪問リハビリテーション はなぞの
- 小規模多機能型居宅介護 花ごよみ
- 介護予防拠点地域交流施設 いこい

短時間パート職員募集

対象者：年齢・性別不問 資格は不要です

採用方法：面接

下記の業務内容で勤務日・時間等をお聞きし、

貴方の希望に沿った働き方が可能です

下記担当までご連絡ください

職場：大牟田保養院

その他：勤務時間は、週 20 時間未満とします

1. 業務内容

食事のときの配膳、食事介助、下膳

リネン(ベッドシーツ等)の交換

入浴介助の補助：衣服の着脱の補助など

洗濯した後の患者様の衣服やタオルの仕分けなど

2. 連絡先

住所：大牟田市黄金町 1 丁目 178 番地

名称：大牟田保養院事務 担当者 村中

電話番号：0944-52-3025

編集後記

高校野球の地区大会の話や夏が始まったなあと感じる今日この頃です。今年の夏の甲子園は、暑さ対策として午前と夕方に分けた 2 部制が導入されるようですね。部活で鍛えぬかれた球児達でも、熱中症対策が必要なのですから、私はもっと熱中症に気をつけたいといけななと感じております。年齢を重ねるにつれ、体温調節機能が低下し、暑さや喉の渇きを感じにくくなるそうです。今年の夏は、スポーツドリンク片手に塩飴を食べながら甲子園を楽しもうと思います。皆様も熱中症には十分に気をつけながら、夏をエンジョイしましょう！

(広報委員)