

苦小牧健康友の会 友の会だより

発行所
苦小牧健康友の会
所在地
苦小牧市見山町
1丁目8-23
電話 72-3291
発行責任者
三隅 雅彦

インターネットでも過去の友の会だよりも含めご覧いただくことができます。スマートフォンなどでQRコードを読み取りください。



お引越しの際には、お手数でも事務所までお知らせください。

紅葉が始まった 竜仙峡へのバスツアー

9月27日、レクレーション部企画で栗山町の最南端、夕張川上流に位置する竜仙峡と千歳のサーモンパークへ行ききました。



竜仙峡公園にて

病院から2名の看護師と47名の会員が参加しました。安平の道の駅でトイレタイムの時に激しい雨に見舞われましたが、バスに乗り込んで元ガイドの会員が教えてくれた「雨乞いのおまじない」を皆で行いました。目的の地につくと雨も小降りになり溪谷はすでに紅葉が始まっていました。川にかかる橋の上から濁って勢いよく流れる水と、斜めに切り立つ岩盤群に圧倒され



ました。雨の合間を縫って参加者の集合写真を撮りました。千歳サーモンパークにつき自由時間では、ラーメンや豚丼、持参の弁当を食べたり、店内での買い物や鮭のふるさと館を見学したり、それぞれの時間を過ごしました。今年もたくさんの方にお会いし、交流を深めることが出来き、新しい会員を迎えるなど、月間中の取り組みとして意義深い行事となりました。来年も会員同士が交流できる楽しい場を作っていきたいと思えます。(レク部…竹田)

全国活動交流集會に 参加しました!



9月29日から2日間にわたり岡山県で行われた、全日本民医連共同組織活動交流集會に、友の会の齋藤淑子さんと勤医協苦小牧病院の杉森理学療法士さんが参加しました。全国から約千七百人が参加されました。全国各地の「友の会の活動やまちづくり活動」を学んでくるのが出来ました。齋藤さんは、「居場所づくり」「コロナ禍で中止していたサロン再開の工夫」と題して、試行錯誤しながら行ってきたサロンについて発表しました。「杉森さんに発表の準備など相談に乗ってもらい、職員からの目線や今後の取組みなど印象や今後についてなど聞く事では発表原稿を準備出来

ました。ハードな日程でしたが、とても有意義な時間を過ごしました。各地の取組みを聞き、もつと視野を広げ先を見据えながら取り組んでいかねば」と感想が語られました。杉森さんからは、「苦小牧病院が毎月健康相談会を行うことでだと感じることが出来ました。また、全国各地でも刺激になりました。引き続き健康増進活動やまちづくりの一端を担えるように頑張りたいと思います!」と熱い決意が溢れました。リハビリ科技士の笹谷さんは、「サロンの取組みから見えてくるヒントがあると感じました。貴重な機会をいただきました。今後地域の方とも一緒に取り組みを進めていきたいと思えます。」と振り返られました。12月には道央健康の友の会活動交流集會がされます。この度発表されたサロンの取組みが指定演題に選ばれました。

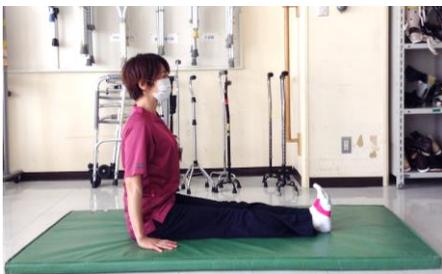
健康講座 Vol.4 1

～認知症予防に簡単ヨガのポーズ～

勤医協苦小牧病院 丸山 作業療法士

★杖のポーズ (長座の姿勢)

- ① 両足を真っ直ぐ伸ばして座りましょう
- ② つま先をなるべく天井方向にむけ両手はお尻の横へ
- ③ 背中を真っ直ぐにしてあごは軽くひいて視線は正面へ



このポーズは足の裏側の柔軟性を高め、太ももや体幹の筋を強化します。筋肉を使うことで血流が良くなります。

健康維持にはストレッチやヨガが有効と言われています。今回は呼吸を意識し認知症予防に効果のある、とっても簡単なヨガのポーズをご紹介します。毎日続けることで効果があります。テレビを見ながら、朝晩寝る前に布団の上で、ちょっとだけ思い出してやってみてください。

★呼吸

- ① 肩と耳を遠ざけるようにしながら上半身の力を抜いて呼吸を続けます
- ② 鼻から吸って鼻から吐きます (鼻呼吸が苦しい方は口から吐いてもOK ですが出来る方は鼻呼吸を)
- ③ 吐く息を長くすると吸う息は自然に入ってきます
- ④ なるべく長く細く吐くことを意識しましょう
- ⑤ まずはゆっくり10呼吸ほど行い、慣れてきたら呼吸数を増やしましょう
- ⑥ 無理はしないで頑張らないで、ご自分が快適だと思えるペースで行います



