

# すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター  
住所：千葉県市原市権津2545-1  
電話：0436(66)8867  
担当者：堀川・上田・津根・今村・岡

## 思い出すあの頃…

### 3月の誕生会

三月三日の誕生会は、歌と楽器演奏のボランティア三人組「うさちゃんトリオ」にお越しいただき、「見上げてごらん」をはじめ



め、「コーヒールンバ」、「川の流れるように」など、昭和の懐かしい楽曲を演奏していただきました。

利用者の皆様も口ずさんだり、手拍子を打ったりして聞き入っておられました。また途中、利用者様と職員が飛び入りで曲に合わせて踊り出すといった楽しいハプニングもあり、笑顔と笑い声のあふれる誕生会となりました。

## 春爛漫

### 3月もワキワキ春の壁面装飾



3月はいよいよ春の到来ということで、桜並木の掲示物を作成しました。

桜の花は一枚一枚花びらの形に切り取って、利用者様と貼っていききました。花びらは絵の具

## 肝炎のウイルスが退治できました

ここ数年、肝炎ウイルスそのものを標的にした新しい経口薬が次々と登場しています。B型肝炎、C型肝炎の基になるウイルスを排除するので、今までインターフェロン治療の副作用で困っていた患者さんにとっては朗報です。

私の従兄で産婦人科の医師だった人が仕事でC型肝炎に罹患して肝がんで死亡するとき、「死が早かった」と言った顔が私の頭から離れません。

ただ、この薬は、開発過程で生物を使いますから高価（1日分が数



で着色し、ピンクの色でも、色鮮やかなピンク、薄いピンクなど、見ていてワクワクするような気分になると思います。ケアセンターでも桜散策がありますので、一足先に桜並木を見ていただけたら嬉しいです。また、桜散策も楽しみにしててください。



万円)になっています。

しかし、健康保険が適用されますから、肝炎ウイルスを持つている方は、自覚症状が無くても、肝炎は進行しますから、肝臓の専門医師に相談されますことを奨めます。

【姉崎病院 院長 岡 賢了】

## 職員のひとり言

「振り返る」

総務 M Y



この職場にお世話になってから早二年半が過ぎて、月日の経つのが早く感じられる今日この頃です。『健康で元気に働けて、お役に立てる仕事ができたら有り難いなあ』という気持ちで勤めさせていただいています。

この度、この『ひとり言』の原稿依頼という機会が有り、子供のころから今日までのなかでどれくらいの趣味みたいなことをしてきたか？ 振り返りながらその時々やってきたことをリストアップしてみました。

どういう内容というのは別に、多種多岐にわたる30種類以上のことをやってきました。どれも大成したものはありませんが、思い返すと随分沢山欲張っているようなことをやってきたものです。その時々懐かしい思いにも浸ってしまいました。自分を振り返る一つのきっかけをいただきました。これからも“気力”と“体力”それと“ふところ”とに相談しながら、興味のあることにいろいろと挑戦していきたいと思っています。

皆さんは今までどんな趣味をやってこられましたか？

# リハビリ室に3台のトレーニングマシンを導入しました!!

この度、リハビリ室にトレーニングマシンを導入いたしました。簡単な動作で、楽しく筋力トレーニングができるマシンになっています。運動の負荷・回数などを決定して、個人個人で理学療法士の指導の元、デイケア利用者様・入所者様に利用して頂いております。



## ①チェストプレス

肘を伸ばす運動により、上半身の筋力トレーニングや肩甲骨・肩関節などの可動域を広げるトレーニングが行えます。

主な作用筋：大胸筋、三角筋（前部）、上腕三頭筋  
ねらい：姿勢や肩関節機能の向上が期待できます。



## ②レッグエクステンション

膝を伸ばす運動により、大腿部の筋力トレーニングや膝関節の可動域を広げるトレーニングが行えます。

主な作用筋：大腿四頭筋  
ねらい：歩行や階段昇降の安定性の向上が期待できます。



## ③ヒップアダクション

股を閉じる運動により、股関節周囲の筋力トレーニングや股関節の可動域を広げるトレーニングが行えます。

主な作用筋：大内転筋

ねらい：骨盤の安定性が高まり、歩行時のふらつきの軽減が期待できます。



## 編集後記

徐々に暖かさが増し、活動が盛んになる季節になりました。リハ室でも新しいマシンで「もう百回やったわよ」などと頑張っている声が聞こえています。外出、外泊のご相談がございましたら、お気軽にスタッフまでお声かけ下さい。（相談員 ○）

## 4月の予定

5日（火）桜散策  
午前・午後とも、桜台公園へ春のお花見に出かけます。

7日（木）誕生会  
14時30分～ 5階にて  
ボランティア「さすらいのトランペッター」  
にお越しいただきます。

## 新就任の職員紹介



I M（看護師長）

3月にケアセンターに来ました。認知症ケア専門士の資格を生かし、働いていきたいと思っています。そして、利用者様に日々楽しく、明るく過ごしていただけるように、目くばり、気くばり、心くばりしていきたいと思っています。御家族の皆様も、ケアセンターへお越しの際には、是非お声をかけて下さい。