



< 夏の使者 >

撮影/山岸真理

理念 『夢』

すべての利用者様に、医療・福祉を介して「夢」を実現する。

<基本方針>

私たちは患者様とご家族様に、「夢」を提供します。

患者様とご家族様の笑顔が私たちの「夢」です。

- 1 私たちは、利用者様の尊厳と権利を重んじ、常に謙虚な気持ちで接します。
- 2 私たちは、プライマリーケアの精神を厳守し、実践します。
- 3 私たちは、プロとしての自覚を持ち、質の高いサービスを提供します。
- 4 私たちは、常に最新の知識を学習し、自己研鑽の努力を怠りません。
- 5 私たちは、※EBMに基づき、インフォームドコンセントに努めます。
- 6 私たちは、よい職場環境を構築し、チーム医療を円滑におこないます。

※EBM(Evidence Based Medicine)実証に基づいた医療

～やってみよう！げんき体操のご紹介です

通所リハビリ

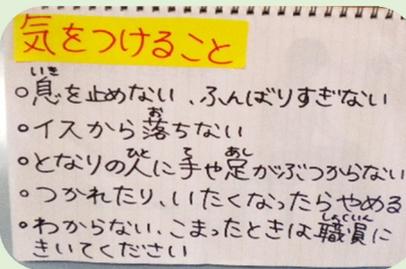
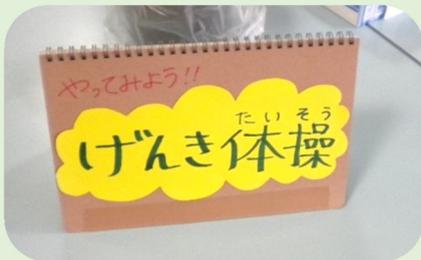
「名寄三愛デイケアセンター」

当院では身体機能と生活能力の維持向上に向けたリハビリテーションや各種体操をスタッフも交え楽しく行っております。ご自宅でもできる体操ですのでいくつかご紹介いたします。

※体力や体調に合わせ無理の無い運動を心掛けてください。

げんき体操

……利用者様が着座中の隙間時間で行っている体操です
このほか、10項目の体操を用意しております。



実際にやってみよう！

かかと上げ運動

【対象となる症状】
歩行中のつまづき、足先の浮腫み（浮腫）
【運動の目的】
ふくらはぎの筋力強化



かかとを上げ切ったところで一度止めます

ゆっくりと上下

ふくらはぎに効果あり



肘回し体操

【運動の目的】
肩周囲のストレッチ、肩甲骨の可動性改善
【対象となる症状】
肩こり、猫背

3回転
反対周りも



両手を両肩に置いて、肘で出来るだけ大きな円を描きます

大きな円を描こう

肩こりの予防につながります



次号より定期的に
げんき体操をご紹介
する予定です。
お楽しみに！

集団体操

・・・利用者様全員でホールに集まり楽しく体操を行います。
各体操を着座した状態でゆっくりと8回×2セット行います。

◆首や肩

- ・肩を左右に振る
- ・首を上下に振る



◆手



- ・開いて握ってを繰り返す
- ・手を合わせて左右にたおします



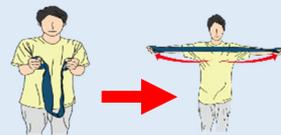
◆足



- ・足踏み
- ・つま先を交互に上下する
- ・両足を上げる



◆セラバンド (タオルで代用できます)



- ・左右に引っ張る
- ・バンザイして体を左右にたおす



～ 花壇に花を植えました ～

今年のラインナップは、

始めて**ニチニチソウ**を植えました。

花言葉は「楽しい思い出」「生涯の友情」
これは、たくさんの花を咲かせる姿からこの言葉
が付けられましたが、実は**毒**があります。
しかし、成分を抽出することで**抗がん剤**に使用
出来るそうです。

苗屋さんはたくさん咲くと言いますが、
コチラの育て方次第でありまして・・・。



PhotoLife 【フォトライフ】

三度の飯より写真が好き！という
山岸理事長のコラムです。

表紙の写真 <夏の使者>

アオサギは、毎年、田植えの時期となると、繁殖のために南から渡ってくる。
高い木の上に巣をつくり、コロニーを形成しワシの来襲を警戒する。水辺のカエルや小魚
を食べ、繁殖して秋には名寄を離れる。

今年の豊作を祈り、^{たんぼ}田圃の上を飛び渡る。

令和5年7月 外来診察予定

曜日	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前							—
午後							—
歯科	—						—
	2	3	4	5	6	7	8
午前	—	山岸	山岸 ^{10:30~} /竹内	山岸	佐々木	佐々木/山岸	—
午後	—	竹内	竹内	佐々木	山岸	竹内	—
歯科	—	○	○	○	○	—	—
	9	10	11	12	13	14	15
午前	当番医	西堀/山岸	西堀	山岸	佐々木	佐々木/山岸	—
午後	西堀	竹内	竹内	竹内	佐々木/山岸	竹内	—
歯科	—	○	○	○	○	—	—
	16	17	18	19	20	21	22
午前	—	—	山岸 ^{10:30~} /竹内	山岸	佐々木	佐々木/山岸	—
午後	—	—	竹内	佐々木	山岸	竹内	—
歯科	—	—	○	○	○	○	—
	23	24	25	26	27	28	29
午前	—	西堀/山岸	西堀	山岸	佐々木	佐々木/山岸	—
午後	—	竹内	竹内	佐々木	山岸	竹内	—
歯科	—	○	○	○	○	—	—
	30	31					
午前	—	山岸					
午後	—	竹内					
歯科	—	○					

都合により、外来医師が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
 歯科の診療日は、○が記載されている日になります。歯科の診察時間は19時までです。



当院は介護保険事業所を併設しています。

- ◆**名寄三愛デイケアセンター**
ご自宅まで迎えに行き、リハビリや入浴を行ないます。
- ◆**名寄三愛リハビリテーションセンター**
スタッフが、自宅に伺いリハビリを行います。
- ◆**居宅介護支援センター「しあわせ」**
名寄出張所
介護保険についての相談を行います。

〒096-0031
 名寄市西1条北5丁目1番地19
 TEL: 01654-3-3911
 FAX: 01654-2-1555
 ホームページ <http://www.sanai-kai.or.jp>

利用希望や話を聞いてみたい方は、
 ←左記までお問い合わせください。