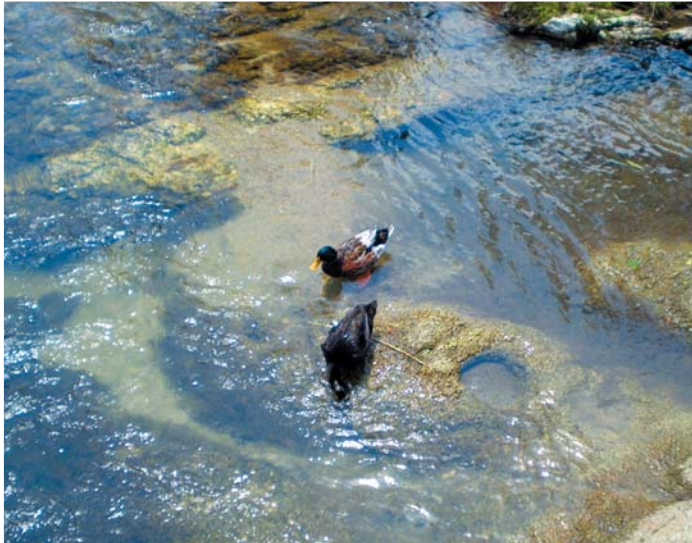




発行所/〒745-1132 山口県周南市大字湯野4278-1 周南リハビリテーション病院 tel.0834-83-3300 編集者/広報委員会

湯野の散歩

# 033



7月某日、夜市川でカモが涼しそうに水遊びしている姿を撮影。  
かわいらしい姿に、ほっと癒される瞬間です。  
今年の夏もほんと〜に暑いですね、皆様！  
夏バテには気をつけてくださいな。

# 今年は何をお願いしましたか？ 院内『七夕会開催』

今年にはひらめさんのお孫さんも登場しました。



**7** 月4日(金)・瀬戸 月4日(金)・瀬戸  
内ひらめさんと一 内ひらめさんと一  
座をお迎えして『七夕会』 座をお迎えして『七夕会』  
が行われました。この日 が行われました。この日  
のリハビリ室には、お願い のリハビリ室には、お願い  
ごとを書いた短冊やキレ ごとを書いた短冊やキレ

いらしいお孫さんがステ いらしいお孫さんがステ  
ージに登場す ージに登場す  
ると、踊りに ると、踊りに  
合わせて手拍 合わせて手拍  
子される患者 子される患者  
様や、ご自分 様や、ご自分  
のお孫さん を おのお孫さん を  
思い出され、 思い出され、  
笑顔の患者様 笑顔の患者様  
がいらつしや がいらつしや



今号から 新コーナーでリハビリテーションセンターより情報を発信します！



## 【腰痛体操】

腰痛を軽減しながら  
お腹と腰のぜい肉も落ちるとい  
う腰痛体操を紹介します。



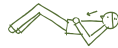
**1** 仰向けになり膝を曲げてお腹で呼吸する。  
「鼻から吸って一、口から吐いて一」をゆっくり10回。



**2** 基本姿勢の時にできる腰の下の隙間をなくすように、背中と腰を床に押し付ける。  
この時、足の裏で突っ張らずに背筋と腹筋を意識して押す。  
「吐きながら10秒押し、2呼吸休む」を10回。



**3** 手をお腹の上に置き、おへそを見るように頭を上げる。  
肩甲骨が床から離れる程度に。  
「息を吐きながら10秒静止、頭を戻し2呼吸休む」を10回。



**4** 基本姿勢から片足を伸ばし、もう一方の膝を曲げて胸に引き寄せる。  
「息を吐きながら引き寄せる一、ゆっくり戻す一」を  
右足10回、左足10回。



**5** 基本姿勢から片足を伸ばし、もう一方の足を交差させ腰をひねる。  
肩が床から離れないようにゆっくり行う。  
「息を吐きながらひねる一、ゆっくり戻す一」を右足10回、左足10回。



## 職員たちの協力が大切！ 消防訓練を実施

**7** 月2日(水)に 新人職員を中  
心とした自衛 配りながら業務に励ん  
消防訓練を行 できたと思います。

心とした自衛 心とした自衛  
消防訓練を行 消防訓練を行  
いました。使い いました。使い  
慣れない消火 慣れない消火  
器具の操作や 器具の操作や  
人員配置、非難 人員配置、非難  
経路への誘導 経路への誘導  
など、二つ二つ など、二つ二つ  
確認しながら 確認しながら  
職員同士が協 職員同士が協  
力し合い訓練 力し合い訓練  
は無事終了。こ は無事終了。こ  
れからも、より れからも、より  
安全面に気を 安全面に気を



6月某日、利用者の皆様と「らつきょう」を漬けました。「らつきょう」は、手がくさくなるから「ね」と苦笑いながら皮をむいてくださいました。「早く漬かって食べたね」と程よく漬かる日を今から待ちわびています。



**新** 病院名に改称して約4ヶ月が経ちました。リニューアルした当院のホームページ(HP)はもうご覧いただけますでしょうか？HPでは新着情報やブログ、患者様へのお見舞いメールの受付などしております。是非HPもご覧くださいます。

### 8月・9月のイベント情報

- 8月 2日(土) サンフェスタ新南陽 (周南市湯水一丁目)
- 2日(土)・7日(木) 患者様お誕生日会
- 6日(水)・7日(木) 桜田中職場体験学習
- 16日(土) 市制5周年記念徳山港海上花火大会 (晴海埠頭1岸〜4岸・親水公園)
- 9月6日(土)・11日(木) 患者様お誕生日会
- 10日(水) 敬老会



## キュウリと豚肉の黒酢炒め



### 【材料4人分】

- きゅうり 200g(2〜3本)
- 豚ばら肉(薄切り) 200g
- しょうゆ 大さじ1
- ごしょう 少々
- 黒酢 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1/2
- んにく 1片
- サラダ油 大さじ2
- 塩 少々

### 【作り方】

- きゅうりは縦半分に切ってすりごきで軽くたたき、さらに縦半分にした後4cmの長さに切る。
- 豚ばら肉は食べやすく切り下味をつけておく。黒酢・砂糖・しょうゆ・片栗粉は合わせておく。ニンニクはつぶして粗みじん切りにする。
- フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、きゅうりを加えて中火強の火加減で焼き炒める。焼き色がついたら塩をしていったん取り出す。
- フライパンにサラダ油大さじ1を補い、ニンニクを入れて香りを出し、豚肉を入れて焼き色がつくまで炒めたら、きゅうりを戻し入れ、合わせ調味料を加えてからませる。