



# はばたき

明けましておめでとうございます。

昨年は1月1日に石川県能登地方を震源とした能登半島地震から始まり、3月には製薬会社による「紅麹問題」、7月には20年ぶりの新紙幣の発行などがありました。明るい話題では、パリオリンピックで多くのメダルを獲得し、ドジャースの大谷翔平選手がメジャーリーグ初の「50本塁打、50盗塁」を達成、ノーベル平和賞を日本原水爆被害者団体協議会が受賞しました。

今年はどんな年になるのでしょうか。

2025年は60年に一度訪れる乙巳(きのとみ)です。「努力を重ね、物事を安定させてゆく」という年だそうです。蛇は、あまり良いイメージはありませんが、古来より豊穡や金運を司る神様として祀られ、神聖な生き物とされています。生命力があり、運気を上げる縁起物とされているようです。

本多病院・うららくも今年は「巳」にあやかり、皆様に役立てる、信頼される医療施設として「笑顔」「やさしさ」をモットーに職員一同頑張りたいと思います。

理事長 本多 真



利用者様の手作り、干支の縁起物

## SILVER WING

医療法人 信愛会 本多病院 広報委員会

医療法人 信愛会 本多病院  
介護老人保健施設 うららく  
グループホーム きらら  
居宅介護事業所 フレンズ  
サービス付き高齢者住宅 ららさぎのみや

住所: 安中市鷺宮205-1

TEL:027-382-1255

FAX:027-382-7396

# リハコラム

令和6年度より開始した地域貢献事業として、安中・松井田地域で行われたサロン活動にリハビリの職員が参加しました。

第1回「フレイル(虚弱性)やコグニサイズ(運動+脳トレ)を取り入れた体操指導」

第2回「運動は何をすればよいのかについての講和・運動のアドバイス」

第3回「転倒予防・腰痛予防についての講話と運動指導」

第4回「腰痛・膝関節痛の予防についての体操と運動指導」

会場は上平公会堂、九十九いきいきサロン、上耕地ふれあいサロン、後閑サロンの4カ所で行いました。参加した皆様はとてもお元気で、職員も沢山の活力を頂きました。来年度もまた地域のサロン・公会堂等にお邪魔し、皆様と楽しく運動ができれば幸いです。

## ☆ 転倒予防チェック ☆

### やってみよう転倒リスク評価！

① 質問紙を用いて、自身が転倒しやすい状態かどうかチェックしてみましょう。

質問項目	はい	いいえ
過去1年間に転んだことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなってきた	2点	0点
毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点

● 合計点が6点以上になると、転倒しやすい状態と考えられます。



上の絵の様に、5回立ち座りをしましょう！

**12秒以上**かかると足の力が落ちていきます。

理学療法ハンドブック18: 転倒予防より抜粋

## ☆ 転倒予防体操 ☆



### ① 椅子からの立ち座り運動

- ・ 主に太ももの筋肉が付きます。
- ・ 1回に10～15回行いましょう。
- ・ 無理のない範囲で2セット行いましょう！
- ・ 座る時は**必ずゆっくり座ってください。**

## 信愛会 秋祭り

信愛会の秋祭りが10月1、2、3日に開催されました。毎年恒例の厩橋CHINDON倶楽部の団員がうらく・きらら・ららさぎのみやと施設内を練り歩き、利用者様と触れ合わせ好評でした。職員によるお囃子は3日間行い、利用者様と一緒に飾り付けした神輿を共に担いで、お祭りの雰囲気盛り上げました。

好評のバザーも行われ、みなさま様々な品物を手に取り、購入されていました。おやつの時間には焼きまんじゅうが提供され、お祭り気分を味わえたようです。



CHINDON倶楽部の方と



CHINDON倶楽部の皆様



お囃子隊と山車



信愛会バザー



きらら



ららさぎのみや

## 第31回群馬県老人保健施設大会

11月9日～30日の22日間、老健大会がオンライン開催されました。

今年は、通所リハビリでの取り組みを紹介しました。コロナ禍を経て、入浴方法を見直し、消毒の徹底を行い感染リスクを軽減しています。今後も皆様に安全に通所リハビリがご利用いただけるよう努めていきます。

## グループホーム きらら

グループホームきららでは、毎月季節を感じる行事を開催しています。12月は壁飾りやクリスマスツリーを鑑賞しながら、クリスマスにまつわる曲を皆様に歌って頂きました。また、おやつには利用者様と共にクリスマスツリーに見立てたパフェを作り、イチゴや生クリーム、チョコスプレーをトッピングして召し上がって頂きました。



## 不在者投票

10月下旬、信愛会で不在者投票が行われました。今回で5回目の投票となり、15名の方が参加しました。利用者様の中には、「今回で2回目の投票になる」と話される方や、「施設内で投票が出来ると思わなかった」「手が不自由なので、自分で書けるか心配」などの声が聞かれました。初めての投票で少し緊張される方もいましたが、介護職員に介助され施設内に設置された投票所で真剣に考え投票していました。



## 男性育休取得

今年度初めて男性職員が育休を取得しました。出産後、身体・精神共に大変な妻を支えるため、育休制度を活用したようです。育児や家事をおこない、日々忙しく過ごした男性職員は「育児の大変さを痛感した」「子供の成長を見られて良かった」と話し、育休取得に感謝の声が聞かれました。

不在時の業務は分担・調整を行い、信愛会全体で連携して対応しました。これからも職員が働きやすい環境整備に努めていきます。



## 徘徊SOSネットワーク

10月下旬、徘徊する認知症高齢者を見守る子供向けの訓練が東横野小で初めて行われました。市の徘徊SOSネットワークの会長である本多真が認知症の人の症状や接し方を説明し、見かけた場合には「やさしく正面から同じ目の高さで声をかけて」と助言しました。

### 本多病院外来案内

診療科目：内科 糖尿病内科 循環器内科 外科 整形外科 泌尿器科 リハビリテーション科

診療時間：月～金 9:00～12:30(最終受付12時) 15:00～17:30(最終受付17時)

土 9:00～12:30(最終受付12時)

休診 日曜・祭日・お盆・年末年始

専門外来：糖尿病外来(月・火・木) 循環器内科(火・水・金・土)

※ 内視鏡(胃カメラ)検査も行っております。詳しくはお問合わせ下さい。

	月	火	水	木	金	土
午前	本多 真	本多 真	中野 元	本多 真	中野 元	中野 元
		中野 元	毛利 克弘			
午後	本多 真	本多 真	中野 元	本多 真	中野 元	休診
		中野 元	毛利 克弘	原田 文子		