



# 心

高幡会だより

こころ 27

2011.4



私達は、地域において必要とされる 病院・施設・事業所を目指します。



日本医療評価機構認定病院 大西病院 <http://www.oonishi-hp.or.jp/>

## 入職式開催



平成23年4月1日、医療法人高幡会の新入職員入職式&研修会が行われました。一人ずつ理事長から辞令を渡され、所属部署の上司から歓迎の言葉があり、緊張の中にも期待に満ちた入職式でした。

新入職員は総勢13名で内訳は以下のとおりです。

臨床検査技師1名、臨床検査助手1名、管理栄養士3名、作業療法士1名、リハビリテーション助手2名、事務2名、社会・精神保健福祉士1名、介護士2名



## すこやか健康講座

平成23年3月9日(水)

JA四万十女性部と合同で高知大学小林先生をお招きし公開講座を開催しました。多くの方のご来場誠にありがとうございました。

### 演題

「大腸がん 体にやさしく治療をするために」

高知大学医学部医療学講座医療管理学教授  
講師 小林 道也 先生



## 花見弁当の提供

# 花見弁当 4月15日(金)

お品書き  
散らし寿司  
天ぷら  
鶏肉の塩焼き  
鯖の塩焼き  
キムチ  
酢物  
お味噌汁  
お浸し  
よれ汁  
いちご



季節の食材と春らしい色合いを取り入れ、花見弁当を提供しました。

利用者様から笑顔で「きれいだね」、「おいしいよ」、「ありがとうございます」と、たくさん声をかけていただきました。

たくさんの笑顔と「ありがとう」のお言葉を頂きました。

栄養科

## 腰痛体操

暖かい日が多く、運動しやすい季節になりましたが、急に運動すると腰痛等の原因になります。

①「体幹筋の強化」、②「筋のストレッチ」、③「正しい姿勢の習得」を目的とした腰痛体操をご紹介します。ぜひ実施してみてください。(各運動10～20回で一日2～3回)



①基本姿勢  
仰臥位で、股・膝を曲げた姿勢



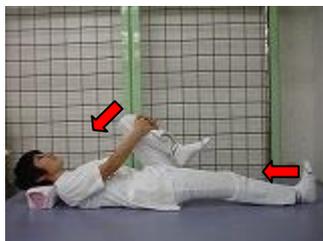
②一側の膝を胸に近づけ両手で膝をかかえる  
左右交互に繰り返す



③両膝を胸に近づけ両手で膝をかかえる



④両手を大腿に沿って膝まで滑らし上体をゆっくり起こす



⑤一側の膝を伸ばし足首を反らし他側の膝を胸に近づけ両手でかかえる  
左右交互に繰り返す



⑥一側の膝を胸に近づけ、そこから膝を伸ばし、足首を反らす  
左右交互に繰り返す

### <注意点>

- ① 無理はせず、痛みのない範囲で行う
- ② 息を止めないでゆっくりと行い、基本姿勢に戻す
- ③ 痛みが強くなったら中止し、専門医に相談してください

リハビリテーション科



皆様からの「投稿」をお待ちしております。  
病院へのご意見・ご質問、広報誌へのご感想  
ご意見などをお寄せください。

〒786-0007  
高知県高岡郡四万十町古市町 6 番 12 号  
TEL.0880-22-1191 / FAX 0880-22-1250  
✉ e-mail : info@oonishi-hp.or.jp