

健康コラム ラジオ体操のすすめ

運動不足だからなにか始めたいと感じていても、ジム通いやジョギングはなかなか続かないですよね。そこでまずは「ラジオ体操」を始めてみませんか？
馴染み深いラジオ体操ですが、実は様々な健康効果が期待できます。

◆ラジオ体操の健康効果

- ①全身運動 ⇒ 基礎代謝UP！ 血管年齢の若返り！
- ②新陳代謝の向上 ⇒ 脂肪燃焼効果！ 体力年齢の若返り！
- ③血行促進 ⇒ 首・肩こり・腰痛の予防・解消！
- ④屈伸・跳躍運動 ⇒ 骨粗鬆症の予防！

◆各体操の特徴について

★ラジオ体操第1

強度：4メッツ（易しめ）
ゆっくり階段を昇ったり、自転車通勤するのと同程度の運動

主対象：老若男女
ねらい：リズムに合わせて全身の筋肉・関節をバランス良く動かす

★ラジオ体操第2

強度：4.5メッツ（第1より高め）
テニスのダブルスや水中歩行と同程度の運動

主対象：青壮年
ねらい：筋力の強化や関節の柔軟性を高める 内臓の動きを活性化させる

ラジオ体操ほど馴染みはないかもしれませんが、**みんなの体操というのがあります。**

★みんなの体操

主対象：年齢・性別・障害の有無問わず全ての方

特徴：・ストレッチ性が高い
⇒ゆったりとしたテンポなので極限まで伸縮運動ができる
・生活で不足したり減退の起こりやすい機能を活性化させる
⇒座りっぱなし・立ちっぱなしなど同じ姿勢を長時間する方にもおすすめ
・適度な運動により慢性疲労の解消

◆ラジオ体操の効果を高めるポイント

その① 呼吸を止めない！

なるべくゆっくりとした呼吸を意識してすること。そうすると筋肉の伸展を促し運動効果が高まります。

その② 一つ一つの動きを丁寧に！

体幹から指先まで伸ばすつもりでダイナミックにリズムカルに動いてみましょう。

その③ 継続して行う

とにかく続けることで効果が高まるのは言うまでもありません。
時間を決めたり、仕事や家事のスキマ時間に、自分の生活の中にラジオ体操の時間を組み込む。目標は週5日以上！
体を動かすことはダイエットや健康作りにはもちろん、脳にもとても刺激になります。この春、毎日のラジオ体操を是非始めてみませんか？



編集後記

今年は巳年です。へびは定期的に脱皮を繰り返すことから、『新しくうまれてくる』『将来・未来がある』といった意味を持つ生き物です。“脱皮して以て大蛇となる”と申します。皆様にワクワクする挑戦や幸せな変化がたくさん訪れますように。毎日を楽しみましょう！



★所在地

TEL (097) 568-7991 FAX (097) 568-7992
〒870-1133 大分市大字宮崎6番地の3

★診療科目

精神科・心療内科・内科

★受付・診療時間

■初診の受付時間(月～土)
8:15～16:00 ※11:00を過ぎると午後の受付となります。

■再診の受付時間(月～土)
8:15～16:30 ※11:30を過ぎると午後の受付となります。

■診療時間(月～土)
9:00～12:00 / 13:00～17:00

※日曜・祝日は休診します。
※土曜の内科の診察は行っていません。 ※御来院の際は、保険証をお持ち下さい。

★病棟名称・入院病床数

ストレスケア病棟、一般治療病棟、社会復帰病棟、療養治療病棟、認知症治療病棟
入院病床数：234床

★交通アクセス

■JR利用
大分駅からタクシーで約10分(約6km)

■バス利用
JR大分駅前より敷戸・星和台行き
大分バスで約20分・光吉入口バス停
で下車・徒歩約3分

■大分自動車道利用
光吉インターより、ホホワイトロード・宮崎交差点を右折(約100m)



青樹会グループ

医療法人 青樹会
大分メンタルクリニック
大分市中央町2-7-22
TEL (097) 538-7155

介護老人保健施設
リバーサイド百々園
大分市大字津守字山崎2742番地-1
TEL (097) 567-6750

特別養護老人ホーム
リバーサイド桃花苑
大分市大字曲字箕久保320番地
TEL (097) 504-7666

リバーサイド病院広報紙

リバーニュース

医療法人 青樹会

令和7年4月発行
VOL. 54



春の日差しが眩しい今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。
病院の桜は今年も見事な花を咲かせてくれました。桜の向こうには一面の菜の花が広がり、ピンクと黄色のコントラストがとても美しかったです。満開の桜を見るのは私の毎年の楽しみです。
最近もう一つ楽しみが増えました。それは、グラウンドに飛来する鳥を見ることです。カラス、ハト、スズメ以外にも、メジロや名前のわからない小鳥など、様々な鳥がやって来ては餌を啄んでおります。その姿がなんとも言えず愛らしいのです。特に赤いサザンカに集まるメジロの姿を見ると気持ちが明るくなります。
さて、今までも野鳥は病院のグラウンドにいたはずなのに、なぜ今頃になってこんなに気になるようになったのでしょうか？人は歳を取ると『花鳥風月』が好きになるという説があるようです。まず『花』を愛ではじめ、『鳥』に興味を示し、『風』を楽しみ、『月』を眺める、といった具合に、『花鳥風月』の順番通りに自然と接するようになるらしいのです。
私が花と鳥を愛でるのは単に年齢を重ねた証拠なのだと苦笑してしまいました。
去年の5月にはダイケアにツバメがやってきました。ツバメの巣がある家は縁起が良いと言われる。また、ツバメは優しい家主の軒先に巣を作るそうです。リバーサイド病院はツバメに「優しい病院」認定されたのかも知れません。今年も可愛い姿を見せてほしいと願っています。
皆様も疲れたときには是非グラウンドに目をやってみてください。そこにはいろいろな風景が広がっていて、思わぬ癒やしに出会えるかもしれません。

令和7年4月 医師・玉那覇 佳子

§ 病院基本理念 「敬愛・奉仕・信頼」

§ 基本方針

- 1) 人間愛と奉仕の精神に基づき、患者様を中心とした安らぎある誠実な医療を行います。
- 2) 患者様の基本的人権を尊重すると共に、守秘義務を厳守します。
- 3) 患者様の療養生活の質の向上のみならず、社会復帰や自立した地域生活などへの支援を行います。
- 4) 患者様ならびにその家族からはもちろんのこと、地域から信頼される病院を目指します。
- 5) 上記を実行するため、職員が高い志を持って日々研鑽に努めます。

患者様権利

リバーサイド病院は以下の権利を遵守いたします。

- 1、平等で最善の医療を受ける権利
- 1、安全に医療を受ける権利
- 1、治療を自由に選択し自己で決定する権利
- 1、治療内容を知る権利および知らないでいる権利
- 1、プライバシーが守られる権利
- 1、他の医師や第三者の意見も聞き納得して治療を受ける権利(セカンドオピニオン)
- 1、通信・面会の権利
- 1、最小の制限のもとでの治療を受ける権利
- 1、苦情を申し立てる権利

リバーサイド病院

デイケアだより

2月19日(水) デイケア文化展

●場所: デイケア ●参加メンバー: 17名

今年も文化展を開催することができました。病棟の患者様(29名)が午前・午後に分かれ来場されました。展示コーナーでは、外部講師等のご協力を得てメンバーがこの1年間で仕上げた作品をデイケアに展示しました。喫茶コーナーでは今年もメンバー手作りのパフェとドリンクを患者様全員に提供しました。



○病棟患者様の声

- 「素敵な作品がいっぱいで皆さんの笑顔が良かったです！」
- 「素人の作品じゃないわな！」
- 「このパフェ手作りなんですか?とても美味しかったです！」
- 「ドリンクとパフェが美味しかったです!又来年も来たいです!」

等、病棟患者様から嬉しい言葉が多く聞かれました。2年連続開催できたこともあり、メンバーが病棟の患者様と積極的に交流していたのが印象的で、昨年よりも笑顔あふれる文化展になりました。来年も開催したいと思います。

ストレス対処法 その48

前回に引き続いて今回もアンガーマネジメントの方法について簡単に触れていきます。



③怒りのスコア化と記録

6秒ルールでその時は切り抜けても、怒りの直接的なはけ口にはならないためモヤモヤとした気持ちは残ることが多いです。そのような状況を改善するために、怒りを冷静にスコア化するようにしてみましょう。平穏な状態を0、人生最大の怒りを10として怒りの度合いを1から10までの数字で表すとともに、どうして怒りが生じたのかを記録することで、どのように怒りの感情が生まれたのかを確認することができます。そのように怒りのスコアと原因を記入した記録を定期的に確認していくようにします。すると自分が怒る原因がわかるようになり、同じような内容で怒りそうになったとき、怒りの感情を出してはいけない意識するようになります。また、怒りが生じそうになったときに「スコアが小さいから怒る必要がない」と客観的に判断できるようになります。その結果、怒ることを減らすことができるのです。

④その場から離れる

怒りの原因になるものが明確であれば、その場や場面からすぐに離れることも対処法として有効です。目の前にいる人が原因で怒りを感じていることが明白なのであれば、一旦その場から離れて別のことを始めるなどの対応をすると良いと思われます。目の前の話題に対して自分が不満を感じているのであれば、一旦その話題から離れて思考をそらすようにします。怒る機会をなくすことで自分がコントロールできるレベルにまで怒りを鎮めて、これ以上新たな怒りを生まないための手段として効果的です。

次回もアンガーマネジメントの方法について触れる予定です。(玉那覇 邦夫)

院内行事報患者レク

◆収穫祭



収穫祭では作業療法で患者様が育てたさつまいもを使用し、豚汁とスイートポテトを食べてもらいました。さつまいもたっぷりの美味しい豚汁ができて、患者様が「おいしい」と笑顔で召し上がっている姿が印象的でした。

スイートポテトも程よい甘さでも好評でした。他にもミニゲーム、カラオケなどを行い、秋を楽しんでいただきました。

◆クリスマス会



12月はクリスマス会を行いました。キャンドルサービス、サンタクロースからのクリスマスプレゼント、各病棟からの出し物を楽しんでいただきました。病棟からの出し物では、入院患者様も当日まで空いた時間に練習を行ってもらい、それぞれの病棟の個性が際立った余興となり大いに盛り上がりました。おやつ時間にクリスマスケーキを食べてもらい、楽しい会になりました。

各病棟レク

1病棟 かるた取り大会

1月16日(木)にかるた取り大会を行いました。マットに敷いたカルタをとるため、マット端に座った患者様は身を乗り出して取ることができるものの、車椅子の方は難しいため、スタッフと一緒に協力して取りました。その他にも福笑いやクイズ大会も行い、休憩時間はコーヒーを飲みながらおやつを食べました。



2病棟 ビンゴ大会・ケーキ作り

1月23日(木)に病棟レクリエーションとしてビンゴ大会、ケーキ作りを行いました。ビンゴ大会では、景品獲得を目指し皆さんのドキドキされている様子が伝わってきました。ケーキ作りでは、皆さんで協力してイチゴやミカンなどでデコレーションし、とても美味しそうなお菓子ができ上がりました。最後には自分たちで作ったケーキを食べていただき、とても楽しい時間を過ごすことができました。



3病棟 忘年会

12月26日(木)に病棟レクリエーションで忘年会をしました。テーブルの上でチーム対抗のゲームを行い、職員も参加し楽しい時間を過ごすことができました。休憩時にはみんなが好きなカップラーメンを食べて1年を締めくくりました。



5病棟 大カラオケ大会

1月23日(木)に病棟レクリエーションとしてカラオケ大会を開催しました。カラオケは人気で、日頃歌われない患者様も含め自慢の歌声を披露。皆様の歌が病棟中に響き渡り、笑顔も多く見られ大盛況でした。又、書き初めも行い抱負や好きなもの等一生懸命書く姿が見受けられました。今後も患者様が楽しく参加できるレクリエーションを取り入れていきたいと思ひます。



6病棟 外気浴

10月15日(火)に病棟レクリエーションとして、当院のグラウンドにて外気浴を行いました。患者様それぞれに、植物や景色を眺ながら楽しそうにされていた様子が印象的でした。室内では感じることのできない「季節」を肌で感じていただける時間を持つてたと思ひます。



OTだより(モルック)

当院の作業療法では患者さんの心と体のリハビリとして多種多様なレクリエーションを提供しています。なかでも最近取り入れているスポーツ競技「モルック」についてご紹介します。

「モルック」とは、「モルック」と呼ばれる木の棒を投げ、地面に立てた「スキトル」という複数の木のピンを倒して獲得した点数を競うフィンランドで生まれた戦略性の高いスポーツです。ルールは簡単で、個人戦だけでなくチームで競い合うこともできます。

「モルック」の特徴として、適度な身体運動に加え注意力・集中力・思考力などの精神機能にも働きかけることができます。また、仲間づくりや協調性を養う機会にもなります。参加した患者様からは「良い運動になって気分転換ができた」「相手との駆け引きが楽しかった」「友だちができて入院生活が楽しくなった」などの声が聞かれています。今後もモルックを通して患者様の心と体のリフレッシュを図ってまいります。



部署紹介 (5病棟)

5病棟は療養病棟、ベッド数は55床です。師長を筆頭に、明るく働きやすい病棟を目指して日々精進し、スタッフ21名、今後も患者様が安心安全な入院生活を送れるように心掛け、支援を行いたいと思ひます。



《給食》

春は環境の変化にさらされやすい時期です。朝ごはんをしっかり食べて自律神経を整えましょう。

～朝ごはんを食べるメリット～

- ・体温が上がり代謝が上がる
- ・集中力がアップする
- ・血糖値の急上昇・肥満防止につながる

●季節の野菜

春が旬の野菜には香りが強いものや独特の苦味を持つものが多いのが特徴です。この成分には抗酸化力があります。

- ・苦味一植物性アルカロイドという成分が元になっており、解毒作用の働きや新陳代謝を促す働きがあります。
- ・香り一血行促進や抗酸化作用があります。



PSW(医療相談室)

精神科入院には大きく分けて3つの入院形態(下記)があります。入院相談では症状に加えご本人の入院意思等もお伺いしています。入院をご検討する場合は、医療相談室にお問い合わせください。

任意入院: 診察の結果入院治療が適切と判断された時、本人の同意のもと入院すること。

医療保護入院: 精神保健指定医の診察の結果入院治療が必要であるが、本人が病気であるとの認識がなく治療の必要性を理解できない時、ご家族の同意を得て入院すること。

措置入院: 自傷他害の恐れがある場合、精神保健指定医2名の診断の結果措置入院が必要と判断された時、都道府県知事の決定のもと入院すること。