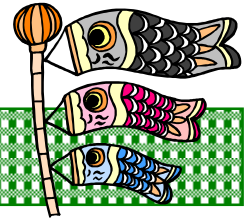


こんにちは



平成19年5月号

行く春を惜しみつつ、新緑に目を奪われる季節です。

どこか遠くに出掛けたい気分になりますね。

社団法人横浜市都筑医療センター

〒224-0015 横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-913-5181
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑区医師会第二居宅支援センター	TEL 045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
共通FAX	045-911-6700

☆パソコンからステーションの様子を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい。

<http://www.yokohama.kanagawa.mes.or.jp/ward/tsuzuki>

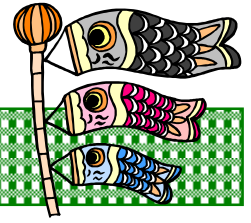
編集後記

母の日の由来、皆さんはご存知ですか？
日本で初めて母の日を祝う行事が行われたのは明治の末期頃だそうです。教会から一般に広まっていき、昭和に入ると3月6日を母の日としていました。この日は当時の皇后の誕生日であったそうです。現在のようになったのは戦後しばらくしてからだといわれています。また、母の日にカーネーションというのはアメリカから広まったそうです。カーネーションは赤いイメージが強いですが、起源は白なのだそうです。意外ですね。



最近ステーションの近辺には、大型ショッピングモールが次々にオープンし、土日にたくさんの家族連れの車を見かけます。とても便利で、にぎやかでいいのですが、車が増えると訪問の時にかかる移動時間が増えてしまいそうで、それが心配です。5月はゴールデンウィークもあるので、どうなることやら…。早め早めの行動をいつも以上に心がけないといけませんね。それにしても、私も行きたいです 笑。 (根岸)

こんにちは



平成19年5月号

行く春を惜しみつつ、新緑に目を奪われる季節です。

どこか遠くに出掛けたい気分になりますね。

社団法人横浜市都筑医療センター

〒224-0015 横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-910-6323
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-910-6325
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑区医師会第二居宅支援センター	TEL 045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
2F 事務所 FAX	045-910-6506

☆パソコンからステーションの様子を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい。

<http://www.yokohama.kanagawa.mes.or.jp/ward/tsuzuki>

編集後記

母の日の由来、皆さんはご存知ですか？
日本で初めて母の日を祝う行事が行われたのは明治の末期頃だそうです。教会から一般に広まっていき、昭和に入ると3月6日を母の日としていました。この日は当時の皇后の誕生日であったそうです。現在のようになったのは戦後しばらくしてからだといわれています。また、母の日にカーネーションというのはアメリカから広まったそうです。カーネーションは赤いイメージが強いですが、起源は白なのだそうです。意外ですね。

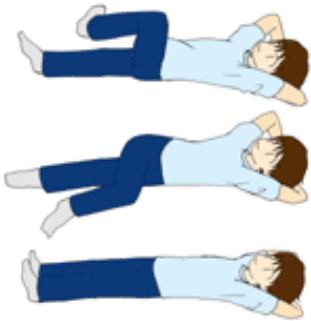


最近ステーションの近辺には、大型ショッピングモールが次々にオープンし、土日にたくさんの家族連れの車を見かけます。とても便利で、にぎやかでいいのですが、車が増えると訪問の時にかかる移動時間が増えてしまいそうで、それが心配です。5月はゴールデンウィークもあるので、どうなることやら…。早め早めの行動をいつも以上に心がけないといけませんね。それにしても、私も行きたいです 笑。 (根岸)

◎神保理学療法士の腰痛体操◎

無理な姿勢をしたり、同じ姿勢を長時間続けたりすると、腰に負担がかかり、痛みが出てきます。

そんな時、この体操をお試し下さい。



1. 腰の筋肉(背中側)を伸ばす体操

あお向けになり、両手を頭の後ろで組みます。

右ひざを曲げ、そのまま下半身を左側にゆっくりひねっていきます。

右ひざを床につけるつもりで腰の筋肉を伸ばすようにそのまま数秒間静止し

ゆっくり元に戻し右ひざを伸ばします。左足も同様に。



2. 背筋を伸ばす体操

あお向けになって、お腹に力を入れ、

両手で両ひざを思い切り抱え込み、約1分保ちます。

息を吐きながらゆっくりとひざを伸ばします。



神保理学療法士

※激しい痛みがあるときや、体操を行って痛みが増強する時は中止してください。

スタッフ川柳

『痩せなきやね』と毎日唱える腰痛夫婦

by 石浜

忘れぬようメモした紙をまた探す

by 和子

この日何の日?

5月1日 日本赤十字社設立記念日 明治10年、佐野常民らが博愛社を設立し、西南戦争の負傷者を政府軍・西郷軍の別なく救護しました。明治19年に日本が万国赤十字条約に加盟したため、1887年5月20日に日本赤十字社と改称しました。

5月5日 手話記念日 2003年3月20日にろう団体の後藤田三朗氏が発案されました。手話は手と手で話をします。手と手、指と指が語り合うという意味で5月5日に選ばれたそうです。

5月12日 看護の日 国民の間に看護の心、助け合いの心が育つようと1991年から制定されたものです。ナイチンゲールの誕生日で「国際看護師デー」であるこの日が選ばれました。『看護の心をみんなの心に』をメインテーマに全国各地でいろいろな行事が行われています。



◎季節の食べ物◎

5月5日の端午の節句の供物として用いられる柏餅。カシワの葉は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、子孫繁栄(家系が途切れない)という縁起をかついだものとされています。また、節句行事は古くからの神事でもあり、子孫繁栄を願って打つ柏手など神事に由来したものが多く、この柏手は子供の手が柏の葉に似ているからとも言われています。

