

仙台・宮城の健康応援情報紙

Weekly

河北ウィークリーせんだい 別冊

9・10月号 vol.133

隔月発行

ご自由にお持ちください

げんき倶楽部 杜人

もりと



げんき倶楽部杜人
マスコットキャラクター
モットくん

ふるさとの復興を願い、
地域の皆さまに「げんき」をお届けします。



げんき倶楽部杜人を配置しています! ネクススコート仙台東の皆さん

特集

心と体を動かす

笑いの効用



先生こんにちは!

はちまん石川内科クリニック
院長 石川 一郎 先生

げんきをありがとう

老人ホーム入居者と子どもたちが交流
歌やレクリエーションで笑顔

元氣人

笹森内科呼吸器内科クリニック
太長会通所リハビリテーションセンター
所長 五十嵐 佑真さん

市民医学講座

あなたのいびき大丈夫ですか?

睡眠時無呼吸症候群を正しく理解しましょう

健康な美体操

股関節を柔らかくし、腰痛も予防
「マタニティーストレッチ」

大人の未来学校

7月8日開講タイジエスト

色彩心理学を学ぼう

色で変わるあなたのイメージ

障害のある人が管理栄養士やパティシエとともに、心を込めて手作りする料理が味わえる。ティータイムにお薦めなのが「シフォンケーキセット」(480円)。プレーンや紅茶、レモン、抹茶マール、ココアなど9種のシフォンケーキを日替わりで提供している。ひきたての香り豊かなコーヒーとバニラアイスクリーム付き。メインを肉か魚か選べる「日替わりランチ」(770円)などのランチメニューも人気。

手作りのシフォンケーキいかが

此処らで
お茶っこ



森のレストラン ポッケ
仙台市太白区人來田2-2-1
営/10:00~16:00 (フードは14:00まで)
休/土・日曜、祝日 (予約がある場合は営業)
TEL022-243-7280

医療福祉の現場で
頑張る人

元気人

げんきしん

理学療法士として働き始めて7年目です。理学療法士は、けがや病気の後、日常生活を過ごしやすいよう支援する「リハビリテーション」(リハビリ)の専門職です。高校時代の部活動で膝をけがした時にリハビリを受けたのがきっかけで、この業界に興味を持ちました。

専門学校で理学療法士の資格を取得し、卒業後は整形外科で働きました。そこで患者さんには、退院後にリハビリしたくてもできない「リハビリ難民」が多いと気づきました。

現在の職場の「通所リハビリテーションセンター」では、退院後の患者さんも受け入れることができます。2015年5月の開設当初から働いていて、利用者さんから感謝の言葉をもらえるのはもちろん、良くなる姿を間近で見られるのがうれしいです。

その人の日常生活の動作に合ったリハビリを支援するには、1日の生活リズムを知る必要があります。大切にしているのは利用者さんとのコミュニケーション。「趣味は何ですか」といった世間話から始め、自身の失敗談などで笑いを取り、距離を縮めています。治療に来るだけでなく、過ごす時間を楽しんでもらう雰囲気づくりを心掛けています。

これからは、サービスの質をより上げていけるよう「福祉住環境コーディネーター」など、新たな資格の取得を目指そうと思います。



コミュニケーションを大切に
生活スタイルに合った支援をする



笹森内科・呼吸器内科クリニック
太長会通所リハビリテーションセンター 所長

五十嵐 佑真 さん (27)

記事監修/社会福祉法人 全国社会福祉協議会

あの日の自分にご苦勞さん!

みんなで築こう 安心と活力ある健康長寿社会

老人の日

老人の日 9月15日 老人週間 2017年9月15日~21日

主唱団体
内閣府/消防庁/厚生労働省/全国社会福祉協議会/全国老人クラブ連合会
長寿社会開発センター/日本医師会/日本歯科医師会/日本薬剤師会
日本看護協会/日本社会福祉士会/日本介護福祉士会

(制作) 全国社会福祉協議会

わが国は世界でも有数の長寿国となつて久しく、それは命を大切に国民一人一人の努力のたまものです。誰もが健康で、安心して生きがいのある生活を送れる活力ある長寿社会を築くことが大切になっていきます。

人間らしく生活できる尊厳ある超高齢社会と「億総活躍社会」の実現に向けた施策、地域包括ケアシステムの構築、災害時の高齢者への支援体制づくりなどが、全国で進められています。

本格的な超高齢社会を迎えた今日、これらの対策をより一層効果的なものにするためには、高齢者自身が高齢期の在り方に関心を高めるとともに、国民一人一人が家庭や職場、学校、地域社会などにおいて高齢者との関わりを深めていくことが重要です。

記念日

9月15日は「老人の日」
9月15~21日は「老人週間」

みんなで築こう
安心と活力ある健康長寿社会



社会福祉法人 敬寿会

仙台敬寿園
特別養護老人ホーム・ショートステイ・居宅介護支援事業所
仙台市青葉区下愛子田中3-1 TEL022-302-8338
アルカディア仙台敬寿園
介護付有料老人ホーム・ショートステイ・デイサービスセンター
仙台市青葉区八幡6-9-15 TEL022-718-3881

介護老健施設「藤の里」・「泉翔の里」
医療法人社団 泉翔会

「自分らしく、自由に暮らしたい」
サービス付き 国見幸迎館
高齢者向け住宅
TEL022-725-5315
http://sensho-kai.or.jp/