

ふれあい看護 2012

「近代看護の母」といわれるナイチンゲールが生まれたのが1820年5月12日です。この日を中心に全国各地でさまざまなイベントが開催されています。

5月12日は
看護の日

5月10日(木)
1日看護体験

今年の「ふれあい看護」は5月10日から12日まで、
介護に生かそうリハビリの知識～寝たきりにならないために～
をテーマに開催されました。



16名の参加があり、患者さんの足浴の手伝いなどの看護体験を通し看護の大切さを感じていただきました。

5月11日(金)
健康チェック



血圧・体脂肪
血糖・骨密度測定

医療・看護
薬・栄養相談

救急蘇生法
100名の参加があり
大盛況でした!

5月12日(土)
講演



リハビリテーション科部長 李勝博先生による
「ロコモティブシンドローム(ロコモ)について」
の講演会。ロコモティブシンドロームとは、骨・
関節・筋肉などの運動器の動きが衰え、介護が
必要になったり、寝たきりになる可能性が高
くなった状態のことをいいます。

■ロコチェック(ロコモーションチェック)

- 家のなかでつまづいたり滑ったりする。
- 階段を上るのに手すりが必要である。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 2Kg程度の買い物(1リットルの牛乳2個程度)をして持ち帰るのが困難。
- 家のやや重い仕事(掃除機の使用・布団の上げ下ろしなど)が困難。

あてはまる項目が
あれば要注意!

■ロコトレ(ロコモ・トレーニング)

寝たきりにならないための誰もがどこでもできる体操の紹介

① 開眼片脚立ち

左右 1分間ずつ
1日3回

転倒しないように必ず
つかまるものがある場
所で行いましょう。



床に置かない程度に
片足を上げます。

② スクワット

深呼吸するペースで
5～6回繰り返し、
1日3回

支えが必要な人は、
医師と相談して机に
手をつけて行います。



安全のために椅子や
ソファの前で行い
ましょう。

5月12日(土)
コンサート



花歌～すべての人の心に花を～

田中良和さん(テノール)、長野昭子さん
(ヴァイオリン)、佐野多由子さん(ピアノ)
の花の歌をテーマにしたコンサート。「百万本
のバラ」「さくら」など花いっぱいコンサート
に思わずブラボーの声援が。心に響く歌声
と楽器の音色をありがとうございました。

お問合せ



市立豊中病院
Toyonaka Municipal Hospital

〒560-8565 大阪府豊中市柴原町4丁目14番1号
TEL: 06-6843-0101 (代表)

[編集・発行] 市立豊中病院広報委員会(病院総務室)
[発行月] 平成24年(2012年)7月

パソコンから

市立豊中病院

検索



<http://www.chp.toyonaka.osaka.jp/>

携帯から



マーク読み取り対応カメラ付携帯
電話で読み取るとホームページ
にアクセスできます。

<http://www.chp.toyonaka.osaka.jp/m/>