

— 愛媛生協病院 ニュース —

春を呼ぶ「椿さん」も終わりましたが、まだまだ寒暖差もあり油断できない気候ですね。陽だまりでも職員はもちろん利用者様の体調管理には充分気を付けて生活しております。

陽だまりでは月に1回、職員の手作りおやつを提供しています。普段食が細い利用者様もとても楽しみにして下さっています。来月は作ろうかな?

ショートステイ陽だまり 二神

花壇ボランティアのご協力のお願い

いつも花壇ボランティアにご参加して頂き、ありがとうございます。

さて、愛媛生協病院の敷地内の花壇は、組合員さんが心温むお世話をして頂いています。ただ組合員さんの高齢化で手間が厳しくなっている状況です。組合員さん、職員の皆さん、自分達の病院をみんなで誇りにしませんか。病院敷地内の花壇の清掃にご協力をお願いします。

ボランティアにご協力できる方は、お電話ください。



日時 4月6日(土) 14時30分～ 健康教室
場所 愛媛生協病院 敷地内
講師 C推 二神アヤ
内容 肩こり、背筋、首うねり等
参加 どなたでも参加できます。年齢不問講習引
き物 置物、タオル、飲料水など持ちください。
スコップなどあればご用意ください。
着替 着替できる服装で来てください。

受講料金 無料
会員登録料 会員登録料
会員登録料 会員登録料

ハンドメイド

3/27(火)・4/24(火)

13:00～15:00

み、たか 手作り
地域文流室

ご自由に
ご参加できます

膝に負担をかけていませんか?

変形性膝関節症



膝の負担を軽減する方法のコツ

まずは1日30分、膝3日から始めましょう



膝の痛みに悩んでいる方は多いですね。その代わりに筋肉が変形性膝関節症です。膝が痛むため「できるだけ運動や外出をしたくない」という声を聞きますが、安静化しているのは逆効果です。適度な運動と摂取が大事です。まずは膝の負担を軽減する歩き方を日常生活に取り入れてみましょう。

膝の痛みがない瞬間で行きましょう。

仰向けに寝て、右膝を脚のほうにゆっくりと引き寄せせる(5回)
両足も同じように

- ①仰向けに寝て、左膝を軽く曲げて立てる
- ②右膝をゆっくりと上げ(右足は左の太ももと同じ位置)、5秒間停止して、ゆっくりと下ろす(20回)
両足同様に行なう

- ③右膝を下に横向きに寝て、両足を伸ばして右膝を軽く曲げる
- ④左膝をゆっくりと上げ(左足は右脇の腰の部分に同じ位置)、5秒間停止して、ゆっくりと下ろす(20回)
両足同様に行なう

出典:いつもの見聞録 2023.6.2023.7.10

健康体操 神園ふれあい会館
14:00～15:00

マルリーフリエ
3/28(木)
4/4(木)

健康体操 神園ふれあい会館
14:00～15:00

クイーン班
3/14(木)・3/21(木)
4/11(木)・4/18(木)