

職員が車椅子を押して石畳で舗装された道を通り、本堂へ向かいます。本堂東側スロープを職員も入所者が不安を感じないように、持てる力を出し一生懸命に押し

ます。本堂の中に入ると、『弥勒菩薩』『地藏菩薩』『閻魔像』などに手を合わせ、『びんずる尊者』の周りでは、その神通力にあやかろうと一生懸命立ち上がろうと頑張る姿もあります。

山門から本堂をバックに記念撮影を行います。記念撮影だというのにいつまでも手を合わせている利用者の姿もあり、そんな姿に我々職員も幸せと喜びを感じ

ます。

## 豊科病院 『松本市内観光』



5月28日、爽やかな春の日の晴天に恵まれ、松本市内観光を行いました。この企画は、療養病棟にて行われたものです。総勢25名、1つの病棟で行った企画としては、過去最大の外出となりました。

4月中旬より企画についてレクリエーションの時間で話し合い、今回は行き先も、出発時間も、グループ毎に別々にしようと決めました。夫々の方のニーズに合わせて、全体を4つのグループに分け、各グループに職員を2人配置し、グループ毎に、時間を見計らっては、観光案内を片手に、行き先、それにかかる費用を計算していきました。その結果、松本城周辺コース、ナワテ周辺コース、のんびりコース、半日コースが出来上がりました。

松本城周辺コースは、松本城天守閣、ナワテ通りを中心に観光したグループです。メンバーの多くは、社会的入院をされている方たちでしたので、以前の思い出の中それとは、あまりに変わった市内に驚いたり、ナワテ通りの賑いを楽しまれました。

ナワテ周辺コースは、中町やナワテ通りなど、昔の面影の残る地域を散策しました。他のグループとは異なり、大まかな目的地を調べてた上で、文字通りいきあたりばったりの自由な旅を楽しみました。数あるお

帰りのバスの中では、疲れて寝ている方、景色を楽しんでいる方、善光寺の感想などを職員と楽しそうに会話している方など様々な姿があります。

笑顔には様々な種類の笑顔があると思います。入所されている方が、本当に楽しいと感じての笑顔、満足感のある表情を見させていただくために、また各々の幸せを感じるために、今後もこの企画を継続していく予定です。



店の中から思い出にかすかに残っていた美味しそうな店を探しだし食事をされたり、ティータイムを楽しまれました。そして、このグループだけが、電車を使って病院に戻られ『松本駅の周りがすごく綺麗になっていた。』と帰院後話してくださいました。

のんびりコースは、1日、乗用車を使って移動したグループでした。足にはちょっと自信がないけれど、頑張ったら松本に行けるかな！と思っている方々が中心でした。ですから、松本城を外側から見学すると、ナワテ通り、県の森へと脚を伸ばし、菖蒲やツツジ等の自然を見てまわり、池の鯉や亀の姿を追うなど、ゆっくり、のんびり過ごされました。

半日コースは、昼食を食べた後、いつもなら留守番をしてきた約10名の方たちが、マイクロバスで出発し、美鈴湖にドライブに出かけ、他のメンバーを迎えに来てくれました。

今回のレクリエーションは、初めて全工程をグループ毎に企画・運営する試みでした。その中で体験は様々でしたが、どの方にとっても大きな自信につながったようです。



# いつも優しく

## 城西病院健康センター

### 『ノルディックウォーキング』にチャレンジ!!

皆さんこんにちは。連日の猛暑や急激な豪雨など、屋外での活動には厳しい時期が続いていますが、みなさん『健康づくり』は順調にできていますでしょうか？ひとことで『健康づくり』といっても、ウォーキングやサイクリングなどの身近で手軽なものや、エアロビクスや太極拳のようにしっかり運動するもの、プールやカーヌーといったようなこの時季ならではのものなど数多くあります。これらをよく見てみると、何やら共通することが見えてきます・・・それは・・・なんと・・・そうです!! 『体を動かす』ことです。そういう考えからすると、“エコ”のための自転車通勤や職場内での移動時の階段の昇り降り、毎日の雑巾掛けや掃除機での掃除などの家事も『健康づくり』の仲間になるのです。だから『健康づくり』は必ずしも『運動』をしなればいけないのではなく、信州の大自然を感じながら楽しく『体を動かす』ことでOKなのです!

そんな大自然を感じながら体を動かすことができる『健康づくり』の中から、私たちが今回おススメするのが『ノルディックウォーキング』です。スキーのストックのような形状の『ポール』を左右の手に持ち、



歩行の腕振りの動作に合わせてリズムカルに地面を突きながら歩く“ウォーキング”の一つで、ポールがあればできるお手軽な『運動』です。『運動』といっても、それほど身構えることなくできてしまうので、興味のある方は是非チャレンジしてみてください。代表的な特徴を次に挙げてみましょう。

#### ①安心・安全・安定

両方の手にポールを持つことで、姿勢よく運動できるので、筋力をしっかりと地面に伝えることができ、普段よりも速く歩く場合でも楽に運動することができます。さらに、猫背や左右への傾きなど、姿勢が悪いことが原因で起こる腰痛をはじめとした各関節部位の傷害のリスクを抑えることが出来ます。

また、地面に接地している場所が多くなり、足首や膝、腰などにかかる負担が減ります。いつもは『ウォーキングをすると足首が痛くなってしまふ』とおっしゃられる方から『これなら痛くなることはなく出来た』という感想をいただきました。減量や足腰の強化のためにウォーキングをしたいんだけど、足首や膝が痛むから・・・と、いつももどかしい思いをしている方に特におススメです。

いつも優しく

社会医療法人 城西医療財団  
〒390-8648  
長野県松本市城西1-5-16  
TEL 0263-33-6400  
FAX 0263-33-9920

ホームページ  
<http://www.shironishi.or.jp>

#### 城西医療財団 理念

私達は、病める人、障害を持つ人にいつも優しく、最良の医療サービス及び福祉サービスを一体的に提供する。  
また、心身の健康保持・増進を志向する人に最良の保健サービスを提供する。  
利用者を身体的、精神的、社会的、そして倫理的に診療し、科学的根拠に基づいた治療を行う。

### ②全身運動

両手に持ったポールを左右交互に動かすので、普通のウォーキングでは動かすことが少ない上半身を大きく動かすことができ、20%~30%の運動量の増加が期待できます。

また、運動の効果を上げようと、いつもより早足で歩こうとすると、一歩の大きさ『歩幅（コンパス）』と、足を動かす速さ『歩調（ピッチ）』を増やす必要があるのですが、『ポール』という少し邪魔なものを持つので、腕振りがゆっくりとした動きに制限されてしまいます。そうすると腕振りに連動する『歩調（ピッチ）』を増やすことが難しくなります。そこでいつもより更に『歩幅（コンパス）』を大きくするのですが、この歩幅を広げる行動が下肢の筋力の向上につながるのです。

こういったことから、運動による減量の方法で悩んでいる方や、足の筋力を衰えさせたくない人にもおススメです。

### ③楽しい

自分で思ったときに思ったところで立ち止まり、周囲の景色を楽しみながら自分のペースで運動できるのがウォーキングの特徴の一つです。普段は通過してしまう雑貨屋さんや、駐車場がなくて寄れなかったお菓子屋さんなど、足をとめて『よりみち』をしてみま

しょう。

写真を撮りながらでもいいですし、地域の方との交流を楽しみながらゆっくりと健康づくりが出来ます。

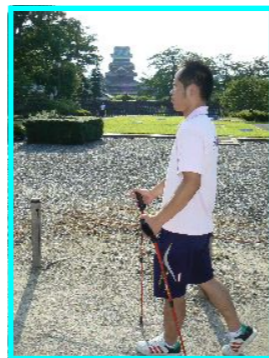
皆さんも是非このお手軽で効果的なノルディックウォーキングを実践してみませんか？

最後まで読んでいただきありがとうございました。長くお付き合いいただきました皆さんへ私たちから耳寄りな情報です。

9月26日（日）に城西病院～松本城公園周辺でノルディックウォーキングの体験講習会を行ないます。興味のある方は城西病院フィットネスルームまでお電話でお問い合わせ下さい。

電話番号：0263-33-6400代（内線：7410）

※ウォーキングなどの『健康づくりは』絶対に無理をしてはいけません。万が一、体に異常が出たり、もともとあった痛みが増すような場合は無理をせずに中止をして、整形外科医などの専門医に相談しましょう。ま



## ミサトピア小倉病院 『バイキング』



ミサトピア小倉病院では、月に1度、旬の食材を取り入れ季節感や行事に対応した食事や、年に1~2回バイキング形式の食事を提供しています。

4月は桜の時期にお花見弁当、5月はこどもの日（端午の節句）に鯛めし・たけのこやふきの含め煮などを提供しました。

6月は、数ある人気メニューの中からハンバーガーを提供しました。当日は、ミサトピアマックと称し、ハンバーガーとチキン南蛮ドッグの2種類を中心に、レタスサラダ・フルーツゼリー・オレンジジュースとファストフードを味わえる内容でした。



そして、後日、バイキング形式の昼食も、行いました。バイキングのメニューは、食事療養部による事前のアンケート調査で、希望が多かったギョーザ・巻き寿司・茶碗蒸し・天ぷら・大学芋などが選ばれ、全15品がテーブルに並びました。日頃なかなか味わうことの出来ないバイキング形式の雰囲気をご堪能ください。

皆様に歓迎されるバイキングだけに、食事療養部としては、回数を増やすなど、今後も引き続き、満足頂けるように努力していきたいとの事です。

## 白馬メディア 『えべ・えべ祭 開催』



平成22年4月25日、白馬村神城にある白馬メディアで、『えべ・えべ祭』を開催しました。『えべ・えべ祭』は、開設記念として平成13年の開設以来今年で9回を迎え、白馬の恒例行事となっています。『えべ・えべ』というのは、この地方の方言で『おいで、おいで』という意味で、家族、近隣住民、関係機関の皆さんと利用者を囲んで交流を深めるお祭りです。

このえべ・えべ祭は毎回テーマを設け、実行委員を先頭にスタッフ全員で、そのテーマに沿ったえべ・えべ祭に作り上げています。今年は、『ありがとうを伝えたい』をテーマに取り組みました。スタッフ、利用者、家族、地域、それぞれの関係の中で、日頃なか

なか言葉にできない『ありがとう』の気持ちを伝え、より絆を深めてもらえたらという思いを込めました。

そのほかにも、ご利用者の作品展示、ボランティアによる演奏、地域物産の販売、スタッフによる模擬店などもおこなわれました。そばコーナーでは、その場でそばを打ち、打ち立てのそばを味わえます。購入し持ち帰ることもできるとあって、これを楽しみに訪れる方も大勢いらっしゃいます。また、グルーホームかたくりの郷では、落ち着いた雰囲気の中で、手作りのケーキや、コーヒーを楽しむことができる『かたくり茶房』も好評でした。

我々は今後とも地域との交流やコミュニケーションづくりを大切に、より良い関係づくりに努めてまいります。



## 安曇野メディア 『善光寺へのドライブランチ』



年輩者にとっては善光寺というのは特別な存在なのであろう。

毎年安曇野メディアでは『ドライブランチ』と称し、多くの入所者が参加できるよう、数回に分けて職員と一緒に様々な場所に出かけ、外の空気に触れ、景色

を眺めながら季節を感じ、昔とは違う町並みや風景を見て、普段とは違う笑顔を出し、幸せや楽しさを感じてもらおう企画行事をここ数年続けて行っています。

最近では、善光寺にも出かけるようになり、入所者の方々から『まさか善光寺に連れて行ってもらえるなんて、夢にも思わなかった』『冥土の土産になる』と笑いながら話をされる方もいます。

善光寺到着の前に、『ドライブイン』で腹ごしらえをします。

施設では粥や刻み食しか食べられなかった方が、美味しく、むせることなく『ペロッ』と食べてしまう人もいて、介助する職員も驚かされるのです。

善光寺に到着すると、辺りの景色や木々、そして本堂を見ながら早速に手を合わせる方がほとんどです。