



だんだん

2022年4月 VOL.5/偶数月発行

相武台病院訪問看護ステーション

子育て奮闘記

花の便りが聞かれることとなりました。暖かい陽ざしが感じられる中、花の開花、鳥のさえずりを聞き、気持ちも高らかに訪問させていただいています。

世の中の情勢は季節とは打って変わって良い事柄ばかりではなく、毎日ニュースを見ては心が痛む日々です。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

4月号のだんだんでは、簀下の子育て奮闘記を書こうと思います。

私には、上から高校2年生、高校1年生、小学5年生、小学2年生の4人の子供がいます。どの子供も皆性格も興味を持つことも違い、反抗期の子供に悩む日々ですが、そんな反抗期の子を横目で見ながら、毎日楽しく育児をしています。子供が小さい頃は毎日が戦争であり、子供と向き合う余裕がなかった時が多かったように思います。育児をすることが苦しく、泣きながら育児をしていたことを、昨日のことに思い出されます。今でも皆様のもとに訪問させていただきながら、子育ての悩みを相談させていただき、子育ての大先輩方にアドバイスいただいております。どの方もとてもよいお話を下さり、本当に参考になります。これからも宜しくお願い致します。

4月になり子供たちの学年が一つずつ上がり、子供が大きく成長している姿を見て、子供たちと共に暮らし、一緒に過ごす時間は人生の中で僅かであることを実感しており、子供の成長が頼もしくもあり、寂しさも感じています。1日1日を大切に、子供と共に私も日々成長して参ります。

皆様の子育て体験記も是非とも聞かせていただきたいと思っております。

“おひとりおひとりを大切に”をモットーに、これからも皆様との出会いを大切に訪問させていただきたいと思っております。

看護師 簀下 和美



座間市・相模原市南区にてサービスを提供しています

県道507号線

相武台病院●



●トヨタカローラ

トヨタモビリティ●

TSUTAYA●



相武台病院訪問看護
ステーション

県道51号線

小田急相模原

相武台前

● 相武台病院訪問看護ステーション

〒252-0011 神奈川県座間市相武台1-8-23
相武台病院在宅センター

事業所番号 1464190138

24時間対応

営業時間 平日9:00~17:30

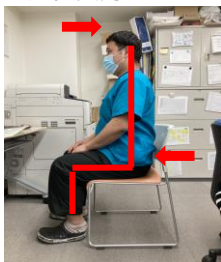
TEL:046-240-9677 FAX:046-240-9679



正しい姿勢を確認してみましょう！

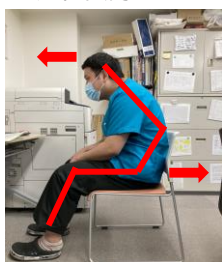
～第1回『座位姿勢』～

良い座位姿勢



- ・首が前に出していない
- ・背中が丸まっていない
- ・頭、胸、骨盤が一直線になっている
- ・膝、股関節が90°屈曲している

悪い座位姿勢



- ・首が前に出ている
- ・猫背になっている
- ・骨盤が後方に倒れている
- ・膝、股関節の曲がりが少ない

☆座位姿勢を良くすることの効果

①腰・股関節・膝の痛み予防

→横や後ろに傾いた姿勢を続けてしまうと座位では特に腰や股関節にゆがみや痛みが出てしまう恐れがあります。

②呼吸・消化不良の改善

→背中が丸まっていると、肺や内臓が圧迫されて、呼吸が浅くなったり、食欲の低下につながる恐れがあります。

③食事がしやすくなる

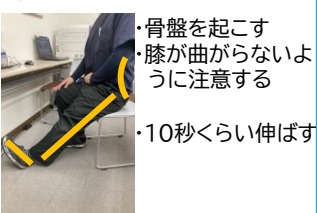
→座位姿勢が良くなると飲み込みやすくなり「誤嚥性肺炎」の予防になります。

④便秘改善

→姿勢を良くすると「腹圧」が高まり便秘改善が望めます。

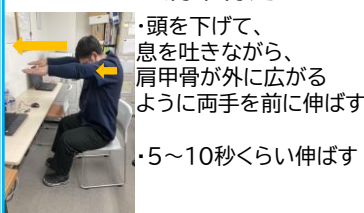
☆姿勢改善のためのエクササイズ

太ももうらのストレッチ

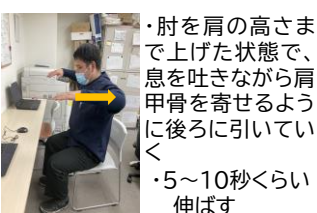


- ・骨盤を起こす
- ・膝が曲がらないように注意する
- ・10秒くらい伸ばす

肩甲骨周りのトレーニング



- ・頭を下げて、息を吐きながら、肩甲骨が外に広がるように両手を前に伸ばす
- ・5～10秒くらい伸ばす



- ・肘を肩の高さまで上げた状態で、息を吐きながら肩甲骨を寄せるように後ろに引いていく
- ・5～10秒くらい伸ばす

他にもたくさんのストレッチや筋トレがありますので、気になった方は担当の理学療法士または看護師にいつでもお声掛けください！その人にあったものを紹介させていただきます。

おわりに

長時間ずっと良い姿勢で座り続ける事は私も含め出来ていない人が多いと思います。大切なのは日頃からご自身の生活の中で意識することだと思います。それには、まず座っているときに自分の悪い姿勢に“気づく”ことが重要です。

この記事をきっかけに、テレビを見ている時やお食事をしている時に自分の姿勢に、“気づく”ことで、最初は少しの時間でもいいので、良い姿勢で過ごす時間が作れるようになればと思います！

理学療法士 磯崎

まちがい探し 「れいぞうこ」

ちょこっと脳トレ

左右の絵にはちがいが8つあるので、見つけて○で囲んでください。



色よみ脳トレーニング

1	色	赤	黄	赤	青	茶	緑
2	読み方	黒	緑	青	黄	赤	茶
3	色	黄	黒	緑	茶	黒	緑
4	読み方	青	緑	赤	黒	青	緑
5	色	茶	黒	黄	緑	黄	青

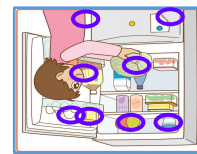


編 集 後 記

今まで病院と訪問を兼任していましたが、今年3月より訪問専属となりました。宜しくお願いします。

3月は寒暖の差があり、過ごしづらい月でした。4月は暖かい日が増えると思いますが、皆さま体調に気をつけてお過ごしください。

理学療法士 小嶋



ㄟㄟㄟ