

# JoinT

http://www.tachiiri.or.jp/ (TEL)075-391-0020(代表)

## 前回、アンケートで募集したコースへ行ってきました！！

募集で集まった中から厳選なる厳選を重ねて、下記のコースを選びました！！大人4名、子供2名で歩いてきましたので、写真と脈拍を参考に皆さんも歩いてみてください♪

～ウォーキングコース～

北山駅→上賀茂神社→大田神社→深泥池→北山駅  
全長 5.7km 所要時間約 1 時間 30 分

HL通信

### スタート



やや曇り空の中、6人でウォーキングスタートです！！

< スタート時点 >

大人平均80回/分

子供平均86回/分

小学生は平均して大人より安静時の脈拍が10回ほど早いことは知っていましたか？心臓の大きさが関係しているんですよ。

### 上賀茂神社 2km



鴨川沿いを歩いて、上賀茂神社へ到着！！鴨川沿いは、走っている人などいっぱい人がいましたよ～♪

< 歩後 >

大人平均93回/分

子供平均94回/分

大人はすぐに脈拍が上がります。運動不足ですね。

### 大田神社 3.1km



上賀茂神社から大田神社まではきれいな街並みが続きます。オススメです！！

< 歩後 >

大人平均95回/分

子供平均96回/分

ゆっくりウォーキングだとあまり脈拍増えませんでした。早歩きぐらいでも良いと思います。

### 深泥池 4.5km



に到着です！！歩く時も1時をえるとれてきて、足りもくなくなります



< 後 >

大人平均77回/分

子供平均86回/分

## ～通所リハビリテーション～



秋の大運動会  
を行いました。



紅白のチームに分かれて行った秋の大運動会。足踏みリレーや着せ替えリレー、玉入れに応援合戦など、みんなで汗を流して盛り上がり、スポーツの秋を楽しみました♪

フルート演奏ボランティア  
トロイメライさん  
が来てくれました。



懐かしの曲を一緒に歌いながら澄んだ優しい音色に心癒されるひととき。みんなで行うベルの演奏と合奏では笑顔が溢れていました。トロイメライさんのフルート演奏で楽しい時間を過ごしました。ありがとうございました。

音楽演奏やコーラスなどのボランティアさんをお呼びし、お祝い合わせ先  
お問い合わせ先  
075-391-2707

## のぞみのナンプレ

## 編集後記

- ① 縦9列、横9列のそれぞれに1～9までの数字が1コずつ入ります。
- ② 太線で囲まれた3x3の枠内、マスは9コにも1～9までの数字が1コずつ入りません。
- ③ 従って縦横、枠内で、同じ数字が重複して入ることは有りません。

						8		
3	1	5						
			2			6		
	9		6	1				
	3							
		6		7		3		4
	6	2						
	8		9		5			
7				3			5	6

今回は、皆さんからいただいたコースを歩きに行ってきました。脈拍を計測しながら行ってみましたが、皆さんのウォーキングの参考になりました。どうでしょうか？機会があれば、一度同じコース歩いてみてくださいね。今年三月に第1号を、七月に第2号、そして十一月に第3号を発刊しました。また来年度はさらにパワーアップした情報誌に期待してください。ご意見・ご要望があれば、左の広報委員へお気軽にお声かけください。広報委員一同

- 発行責任者 立入克敏
- 広報委員
- 看護部 牧優子
  - 事務部 中澤希未
  - 介護部 黒川真奈
  - リハビリ部 石割美穂
  - 藤竹俊輔
  - 藤井隆太

# 防災訓練

10月の秋晴れの土曜日、たちいり整形外科では桂消防署のご協力をいただき防災訓練を行いました。

## 火災発生時の避難誘導、起震車による地震体験をしました。

三月十一日に未曾有の大震災にみまわれ、深い悲しみにつつまれた日本。穏やかに平和に暮らしている日常が突然失われる恐ろしさを目の当たりにしました。これまでも防災訓練は随時行っていました。今回はより気を引き締めての訓練となりました。

当院は整形外科という立場上、ケガをされている方や高齢者の方もたくさん通院されています。万一災害が起きた時、いかにすれば安全に、すみやかに避難していただけるのか、部署ごとに担当を決め、患者の避難誘導などの訓練をおこないました。私たち一人一人の生活では普段から水の備蓄、家具の転倒防止などできる備えは色々ありますが、まずは「心の備えをいつも待つようにすることが大切だと思いました。



体験談  
防災訓練に参加して、地震や災害時の疑似体験ができました。災害が起きた時、どう対処したら良いのかを事前に教わり、本当に火事が起きた事をイメージしながら訓練に挑みました。地震体験車にも乗り、本物の地震の様な激しい揺れを実際に体験し、震度6ではテーブルを掴みながら身を守るだけで精一杯でした。訓練ではすばやく行動できましたが、実際本当に地震や火事が起こった時、こんなに冷静にスピーディーに行動できるかというところがわかりません。でも、防災訓練をしていなければもっとどうして良いのか分からず、パニックになるのだらうと思います。  
この体験を通じて、災害に対する備えの大切さを学びました。これからも自分達の身を自分達で守るために、もっと防災訓練の意識を高めていこうと思います。  
受付／福原

## 整形外科とは【第三弾】

今回は、腰痛についてお話させていただきます。今回は、腰痛を訴えて整形外科を受診される患者さんと同じくらい多く誰もが知っている「肩こり」について紹介します。

首や肩の周辺の筋肉が緊張し収縮して「こり」や痛みを感じる状態のことを「一般に「肩こり」とよんでいます。肩こり」という言葉は、日常生活ではよく使っていますが、こつて

いる感じ、張った感じ、痛みなどの症状をあらわした言葉であり、病気の名前ではありません。肩こりを感じたり、その症状が強くなってきたら、**先ずは安静第一**です。身体に負担をかけないように無理なことはせず、身体を横にさせて安静をとることで、前回と同様の話になりますが、何よりも安静を心がけてください。

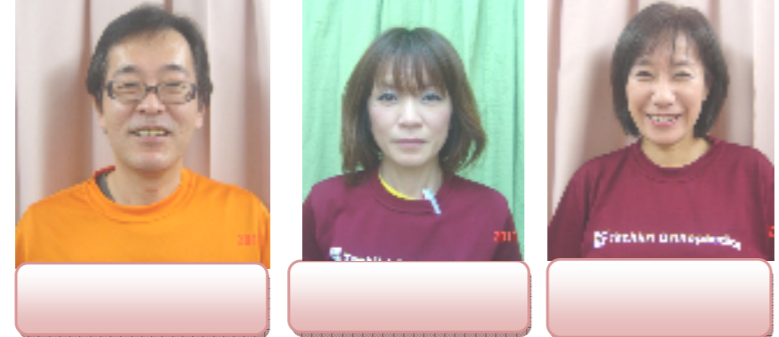


そして肩こりがおこっている原因を確かめましょう。

骨の病気、内臓の病気など身体に重要なことが隠されていることもありますので、医療機関を受診した確かな診断、治療を受けてください。

整形外科では肩がこっている以外の症状なども患者さんから問診で聴取して症状に応じてレントゲンやMRI検査などをおこないます。診断の結果、肩こりの原因と対処方法を医師が説明します。リハビリテーションや筋力トレーニングやストレッチ方法などや日常生活での姿勢に対しても指導をしています。自分の身体を知り理解することはとても大切なことです。症状を感じたら早期に医療機関を受診して的確な診断治療を受けてください。

## 看護師 & 放射線技師



こんにちは。私たちはで行っています。さんのをいたりして、スーにをいただくよに行っています。また、みにして不安をえてられるさん、のたスーをまなれられない子さんの心にもをれています。も早くができることをいながらのことでいてきたいことありましたらなくたちにねください。

