



7月



令和4年7月1日発行
第3号

きづや橋通信

木津屋橋武田病院介護医療院

木津屋橋武田クリニック

京都市下京区油小路通下ル魚棚町293番地

電話 075-343-1766 FAX 075-343-5739



平素は、木津屋橋武田病院 介護医療院の運営にご理解、ご協力いただき、誠にありがとうございます。新型コロナウイルス感染症は収束となり、まん延防止重点措置終了日の翌日3月22日に、全病棟での受け入れを再開いたしました。皆様方からは励ましのお言葉やご支援をいただきましたこと、深く感謝申し上げます。

また、当施設において面会等の制限措置については、今しばらく継続することとしています。引き続き当施設の感染防止対策にご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

《 自宅からのLINE電話 登録のご案内 》 ※スマートフォンでのLINE機能をお持ちの方限定

入所者様満足度アンケートの集計結果より、面会についてのご意見を多数いただきました。その中で、コロナ禍対策として、自宅からのリモート面会を開始いたしました。

現在、20名以上の方にご登録いただき、活用しております。

自宅からのリモート面会により、お孫さんご参加でき、入所者様の笑顔がみられます。

スマートフォンでLINE機能があり、登録可能な方は下記QRコードからご登録ください。

* QRコード読み取り→「木津屋橋武田病院 介護医療院2」が表示

→「追加」をタップ →①入所者氏名 ②家族氏名 ③続柄

④連絡先を、「トーク」で送信ください。→当施設から確認後LINE返信。



座って簡単にできるストレッチ体操

息をこらえず、筋肉が伸びていることを意識して15秒程、のびましょう！

上半身

①両手を組み、手首を返しながら背すじをのびましょう！

おへそを前に出し、腰を起こす



肩が痛いときは手のひらを返さずに行う

②右手を上へ挙げ、左手は太ももに置きます。息を吐きながら、体を横へ傾けていく。左側も同様に行います。



手は遠くへ伸ばすように



お尻を浮かさない



下半身（ふくらはぎ～お尻）

③右膝を伸ばし、かかとを床につける。両手を右膝に当て、脚の後ろ側全体を伸ばすように体重をかけながら上半身を傾ける。左も同様に行う。

背中・腰を伸ばす



つま先を立てる

膝を曲げない

④椅子に腰掛け、両手で右膝を抱え、胸に引き寄せる。左も同様に行う。



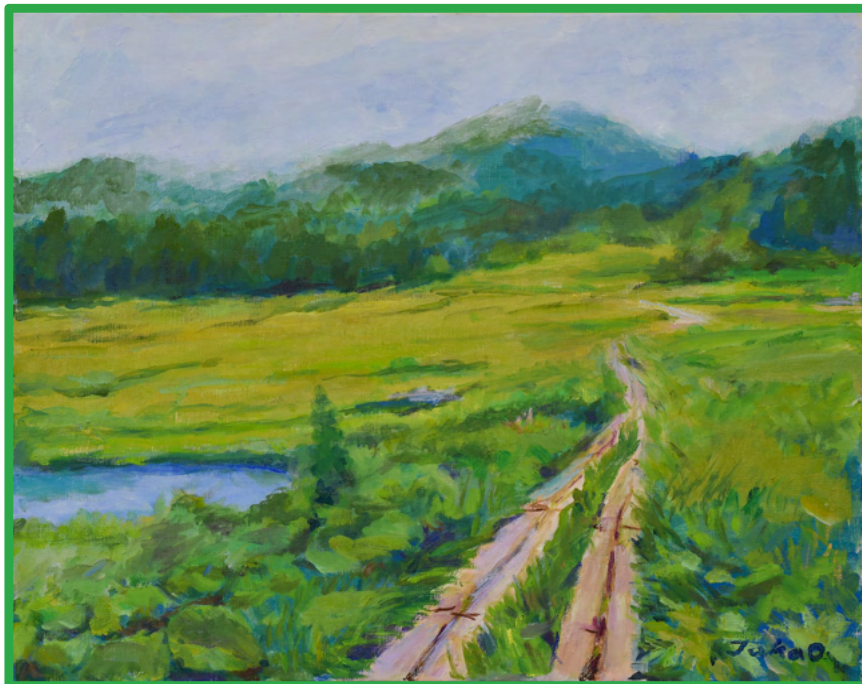
腰周り

⑤左手を右膝の外側に添える。右手は背もたれを持つ。右後ろを振り返るように上半身を捻る。反対側も同様に行う。



理学療法士：島 浩人

当施設内に展示している絵画の中の一枚「高原」をご紹介します。
 壮大な自然の中にいるような、どこかなつかしいような感じがして、
 爽やかな風が吹き抜ける、その様な思いが伝わってきます。



武田病院グループ
 会長 武田 隆男



☆おいしい食事で暑い夏を乗り切ろう☆



★夏に注意したい「熱中症」

「熱中症」は、気温や湿度の上昇で体内の水分、塩分のバランスが崩れ、体調が悪くなるだけでなく、命にかかわることもあるので十分に注意しましょう！

★熱中症を防ぐための食事のポイント

- ①「水分をこまめにとる」
- ②「塩分を程よくとろう」
- ③「バランスのよい食事で丈夫な体づくり」

★おすすめメニュー

火を使わない！「夏野菜のドライカレー」
 ～電子レンジを使用した混ぜるだけのカレーです～

★作り方

- ①野菜はすべてみじん切りにする。
- ②耐熱容器に、①と調味料すべて入れ、ラップをして600wで15分加熱する。
- ③加熱後、合いびき肉に火が通っていることを確認し混ぜる。
- ④最後に卵黄をのせて出来上がり！

★夏野菜のドライカレー★

・材料(2人分)

合いびき肉	150g
玉ねぎ	1/2個
なすび	1/2個
パプリカ	1/2個
ピーマン	2個
卵黄	2個

・調味料

市販のカレールー	2個
ニンニクチューブ	少々



管理栄養士：石倉 祐