

ご存知でしたか？地域思いの 医者がいるということ！



今回、当施設の広報誌を新たに作成することとなり、記念すべき創刊号では、武田良一院長にインタビューを実施しました。

—— ケアプラザ新函館はどのような施設ですか？また、

どのような思いから開業しましたか？

院長 一番の思いは、何らかの暮らしにくさを持っている人々の役に立てる場所を作ることです。そこには、医療・福祉・介護それぞれの長所を融合し、一貫性のあるサービスが届けられる施設でありたいと思います。

これは、ケアプラザの職員だけでは十分とは言えません。そのため、常にきめ細やかなネットワークを作り、どのような状況になっても「**ケアプラザに行って相談すれば何とかなる**」と言われる施設を目指したいと考えています。

—— 広報誌けあぷらだよりに今後期待することは何ですか？

院長 唯一、継続性です。さらにはタイムリーな話題の提供でしょうか。

—— 今回、風邪予防について特集（裏面）をしていますが、おすすめの風邪予防対策はありますか？

院長 手洗いでしょう。うがいは、やや効果が落ちるようです。他人に対しては咳エチケットではないでしょうか。

☺ケアプラザ新函館ってどういう施設なの？

地域に根ざした施設として『自分らしく満たされた一日を応援します』を信念に、職員が一丸となって、利用者様の生活の質の向上を目指しています。

食事やお風呂のお世話、パワーリハビリテーションや内科診療などの融合により、住みなれた地域での『満たされた一日』を利用者様に提供していきます。

【たけだクリニックのご案内】

医師	武田 良一（月～金） 上村 春奈（火・木）
診療科目	内科
診療時間	9：00～15：45 (15：45～17：00 往診)
休診日	土・日曜日、祝日 他
特定健康診査（メタボ検診）、24時間対応の在宅支援を行っております。 往診や送迎も対応しておりますので、まずは当診療所（☎62-3100）までお問い合わせください。	

【リハビリセンターのご案内】

対象者	介護保険制度において要支援 1、2 および要介護 1～5 の認定を受けた方
定員	1日48名
利用時間	9：30～15：45 (午前のみ、午後のみも可能)
休業日	土・日曜日、祝日 他
パワーリハビリテーションという6種類のマシンを利用したリハビリテーションを専門に行っております。無料体験（送迎付き）を行っておりますので、興味がある方は、当施設（☎62-3100）までお気軽にお問い合わせください。	

😊 1日たったの3分！手軽にできる風邪予防体操

風邪を予防するには、うがい・手洗いはもちろん大切ですが、体操によって血行を良くし、体温を上げることで免疫力や抵抗力を高めることも重要だということをご存じでしたか？

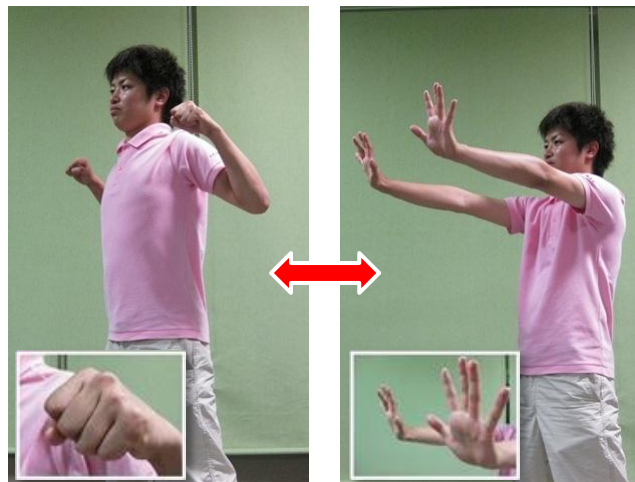
今回は、1日たったの3分という短時間でできる、手軽な風邪予防体操をご紹介します！

①準備運動



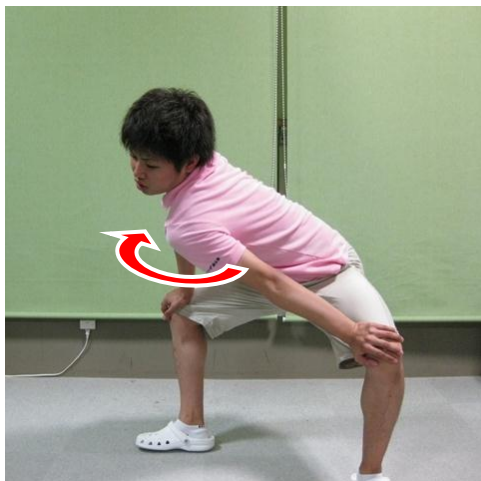
足を肩幅に開いた状態で、体を左右に10回ずつひねります。

②肩甲骨と胸を広げる運動



背筋を伸ばした状態で、ひじの曲げ伸ばしを1分間行います。ひじを曲げている時はグー、伸ばしている時はパーにします。

③太もも内側と股関節の運動



内もも、股関節を伸ばすように、左右に体を1分間ねじります。

④太ももとすねを伸ばす運動



片手で椅子や手すりなどにつかまった状態で、反対側の手で足の甲を持ち、1分間かかとをお尻につけた状態にします。

😊 広報誌の名称は利用者様の投票で決定！

それは、ある職員の「広報誌を復活させたい」という一言から始まりました。ところで、この『けあぶらだより』という広報誌の名称ですが、6つの候補から、リハビリセンター利用者様の投票によって決定したもののなのです。

皆様と共に創り上げる『より良い施設』を目指し、これからも利用者様、ご家族様、地域の皆様に信頼される施設でありたいと考えています。

では、次回2012年1月号でまたお会いしましょう。



【広報誌作成：渉外広報委員会】