

# 西部地区連携の会 (WA-net)



酒井麻由美 副所長



顔の見える連携を目指して開かれた懇親会の様子

中江グループ（医療法人玉水会・社会福祉法人中江報徳園）主催の第6回「西部地区連携の会」が開かれました。事業所同士の連携を深めるための会であり、今回は株式会社ヘルスケア経営研究所の酒井副所長が「医療と介護の連携のメリット～2018年同時改定までにやっておくこと」と題して、約230人の医療介護関係者を前に、医療と介護の連携、そして診療報酬の改定から行政が何を求めているかを知ることの必要性を話しました。参加者からは「連携の具体的な内容を聞くことができ、何をしたらいいかわかった」という意見が多く、それぞれの職種で今後の取組みを考える良い機会となりました。講演会終了後の懇親会で、業務や連携への取組みの話題に花が咲いていました。今後も地域の皆様の健康と暮らしの安心を目指して、地域の医療と介護機関と一緒に取り組んでまいります。

## 総合ご相談窓口（1階）をご利用ください

- 健康相談（高血圧症・脂質異常症・糖尿病・認知症の疾患をお持ちの方）
  - 在宅医療について
  - 介護保険制度について
  - 病気や生活の心配事、入院費用の負担について等
- 【相談時間】月曜～土曜（日祝除く）の9時～18時



## 新社会人・新入職員との茶話会

この春の新卒新入職員（看護師3人、介護職1名）4人です。茶話会を開き、それぞれの仕事への取組みを評価。玉水会ならではの『良いところ探し』をして、職場スタッフからのメッセージを伝えました。「趣味は音楽」「ウォーキング」など、それぞれのリフレッシュ法を語りあい、上司から「ストレス解消の時間を上手に取り入れて、仕事もプライベートも充実させて頑張ってください！」との励ましもありました。患者様、ご利用者様一人一人に真心を込めて接していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



先輩からの応援メッセージ入り色紙

高木 悠美子 (2F看護師)

岡村 愛加那 (3F看護師)

日高 優希 (3F看護師)

帖佐 大地 (介護スタッフ)

## 新しくなりました 訪問リハビリパンフレット



1階待合室にありますのでお手に取ってご覧ください。



介護保険の認定をされた方へ、リハビリの他に日常生活上のアドバイスを行ないます。ご利用に関して、お気軽にお問い合わせください。

## 若さと元気のための 姿勢体操

リハビリテーション科の深川です。肩こり、腰痛、膝の痛みの予防と緩和に姿勢体操がおすすめです。私の動きを参考に体操をしていきましょう。体操を行う前の注意を3つ。  
1) 無理なく出来る範囲で行いましょう  
2) 安定感のあるイスを使って行きましょう  
3) 転倒には十分気を付けましょう

Let's start!

### ① 骨盤運動



骨盤を前後に動かします。



骨盤を左右に動かします。左右に3回。

### ② 肩甲骨の運動



肩甲骨を寄せます。3回ずつ。



肩甲骨を上下にうごかします。3回ずつ。

### ⑥ 全身伸ばし



少し前にかがみます。

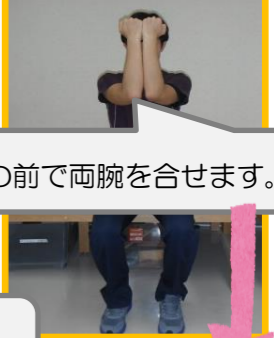
手と足を左右に開きます。2回繰り返しましょう。

片手をあげて反対側の膝を伸ばします。左右交互に3回。



片手と反対側の足を上げます。左右交互に3回。

### ③ 胸開き



顔の前で両腕を合せます。

胸を広げます。しっかり肘を後ろに引いて。

### ④ 体ひねり



斜め後ろに片手を伸ばして。手のひらは上に。目線は指先に。

### ⑤ 脚上げ膝伸ばし

