



明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、さわやかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、昨年中、当院に賜りました数々のご厚情とご支援に対しまして、職員一同心よりお礼申し上げます。

昨年は記録的な猛暑、熊本や青森での震災、各地での火災など日本各地で多くの方が被災される一年でした。少しでも早く以前のような落ち着いた生活を取り戻せることを願います。

当施設では今後も職員全体がご利用者を主体に考え、良質な介護サービスを提供するため、スタッフ一人ひとりが役割と責任を自覚して努力していきますので、さらなるご指導、ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。

令和8年 元日 院長 秋吉貴文

## 腰の痛みをそのままにいませんか？

国民の80%が、一生に一度は「腰の痛み」を経験します。

腰痛は腰を主とした痛みや不快感が生じる疾患です。骨などへの負担の他にも、さまざまな要因が腰痛の発症に関係していることが分かっています。過度の安政や痛みへの不安を抱えてしまうと、腰痛慢性化の原因になると言われています。

○安静・心配のしすぎは痛みの敵

### 腰の痛みの種類

#### 特異的腰痛

原因部位がはっきりしている腰痛

- ・骨折
- ・ヘルニア
- ・狭窄症 など

#### 非特異的腰痛

原因がはっきりしていない腰痛

- ・ぎっくり腰
- ・心因性 など

※腰の痛みのうち約85%は非特異的腰痛です

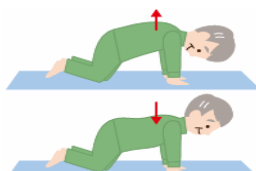
腰痛の予防には腰の運動+全身運動が効果的

①お尻上げ運動

②膝か抱え運動

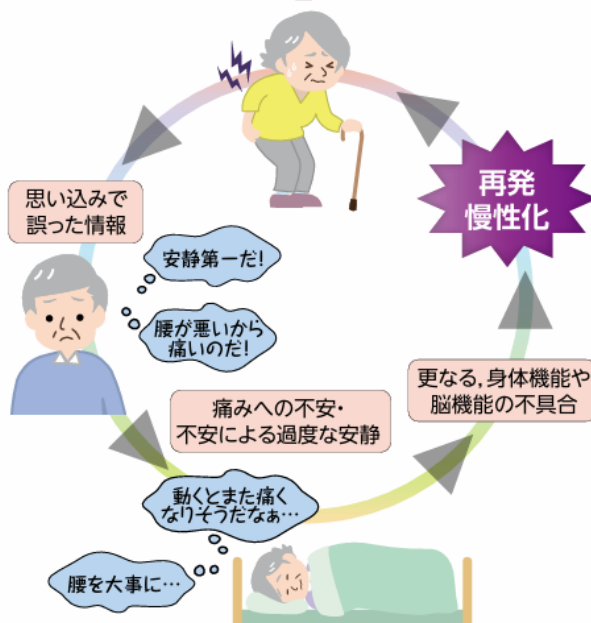
③腰丸め・反らし運動

④ウォーキング



痛みがある場合は休みましょう！

### 痛みの体験



# 活動報告(10月～12月)

## 季節行事・イベント(高塚参拝・おやつ作り・クリスマス会)



クリスマスコンサート

### ボランティア画像



千羽鶴の前で記念撮影。  
どれがデイのかわかるかな？



お土産物も買ったよ



かぼちゃの  
ソフトクッキー



## クラブ活動

### 制作物 画像



他にも

福祉施設交流作品展にも行ってきました

## リハビリの様子



## 新入職員紹介



藤見 拓  
(介護職員)

子守りが趣味です。  
よく子供と遊んでいます。

## 壁面

