

アートパフォーマンス開催しました

2月12日、川湯の森病院エントランスホールにて、『インドネシア伝統舞踊と懐かしい歌』と題したイベントを開催し、インドネシア伝統芸能団「ハナジョス」、世界的尺八奏者「伴英将」、若手二人組のアクトパフォーマー「サムライデンキ」によるパフォーマンスを披露していただきました。

当日はマイナス20℃以下まで冷え込むとても寒い日でしたが、入院患者さんをはじめ、隣接する森の家しらかばの入居者の皆さん、近隣の方々が集まりました。

インドネシア伝統芸能団「ハナジョス」は、綺麗な歌声と音楽にあわせインドネシアの紙芝居を披露、尺八演奏では琴の伴奏と共に「さくら」などの日本を代表する曲を演奏しました。3番目の演者「サムライデンキ」のお二人は、軽快なダンスをしながら特殊な用紙に水で絵を書くというパフォーマンスを披露して頂きました。

そして、最後は会場にいる全員が一体となって「ふるさと」を熱唱しました。

※ 今回のイベントは「弟子屈ロータリークラブ」と「てしかがえこまち推進協議会」のご協力により実現しました。



インドネシア伝統芸能団「ハナジョス」
ローフィット・イブラヒムさん 佐々木宏美さん



尺八奏者 伴英将さん

アクトパフォーマー「サムライデンキ」



 <p>共生会グループ Tomonai Ikiru Kai</p>	 <p>川湯の森病院</p>	 <p>Smart Clinic Tokyo Demachi Clinic</p>
 <p>清里クリニック</p>	 <p>社会福祉法人 てつなぎ</p>	 <p>住宅型有料老人ホーム 森の家しらかば</p>

ともいきるかい 共生会通信

VOL.8



2019.3

発行：共生会グループ
編集制作：医療法人共生会 企画広報部
〒088-3465 川上郡弟子屈町川湯温泉 4-8-30
TEL 015-483-3121
<https://www.hi-izurutokoro.com/>

川湯の森病院外来の紹介

YNSA治療（山元式新頭皮刺鍼術）

川湯の森病院の外来の特色として、YNSA治療（山元式新頭皮刺鍼術）を行っています。

この治療法は、頭部のポイントに刺鍼を行う鍼治療です。頭に鍼と聞くと、恐ろしいと思ってしまう方もいらっしゃるかもしれませんが、非常に微細な鍼を使った治療なので、痛みがほとんど無く、副作用もありません。ただし、ツボを刺激するので独特の感覚があります。

施術時間も短く、即効性が高いことが特徴です。

当院では、YNSA学会会員の 武井みずほ 院長が施術します。

～下記の症状でお困りの方は、ぜひご相談ください。～

- 首、肩、腰、頭痛などのすべての痛み
- めまい、耳鳴り
- 自律神経症状（不眠、不安、緊張、動悸）
- 更年期障害などの不安定愁訴
- 顔面神経麻痺

あきらめなければ、痛みも、麻痺も、必ず治る！

女性医療外来

「気になる症状はあるけど・・・」「医師が男性だと、恥ずかしくて相談できないし・・・」そんな悩みをお持ちの方に、安心して診察に来ていただける外来です。

担当は、非常勤医師の 池田和子 先生です。

・病名はつかないけど症状が長引いている。

・思春期女子であり、からだや健康に悩みがある。

など、女性の健康に関する悩みについて相談や治療を行う

専門外来です。毎月1回（基本第3火曜日）の診察日です。

予約制となっております。詳しくはお問い合わせ下さい。



武井みずほ 院長

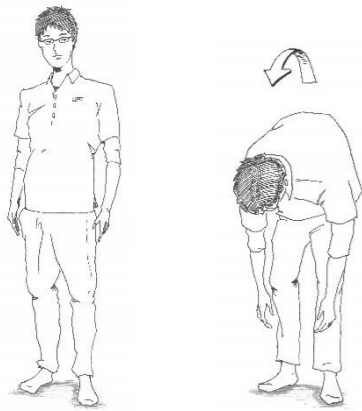


池田和子 先生

腰痛体操 ～毎日の体操とストレッチで腰痛の軽減と予防～

カチカチの筋肉では腰は支えられません。毎日できる簡単な体操で筋肉をほぐし、徐々に楽になっていく腰を実感しましょう。

ただし、無理をしすぎると逆効果です。気持ちいい程度を目安に継続すると効果的です。



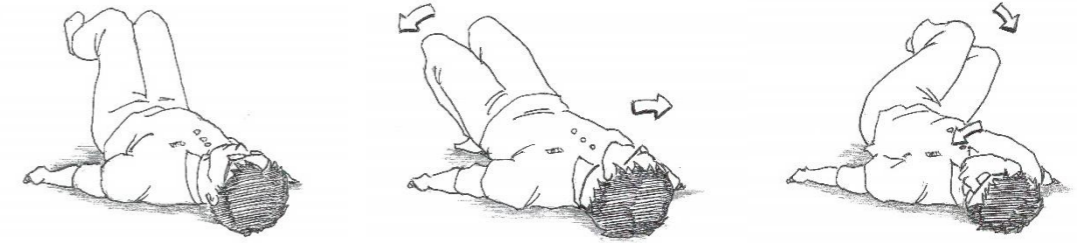
前屈の体操

足を肩幅と同じくらいに開き、まっすぐに立ちます。

息を吐きながら、ゆっくりと「おじぎ」をして、そのまま3～5秒間停止します。

ゆっくりと体を起こします。

(椅子に座って行っても構いません。)

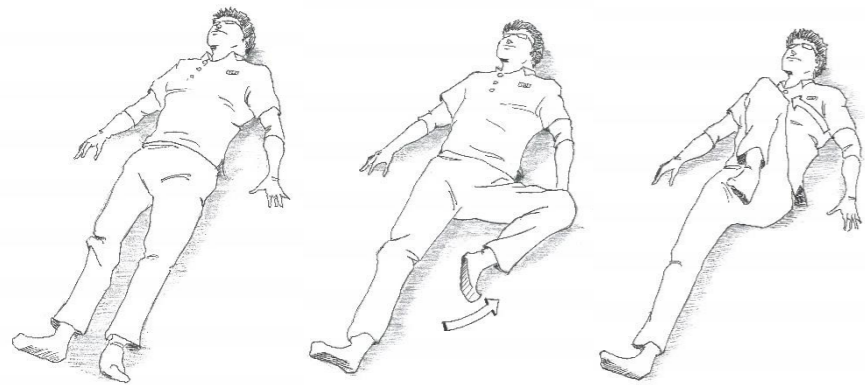


寝た姿勢で腰をひねる体操

あお向けに寝て、両腕を肩からまっすぐ左右に伸ばし、ひざをそろえたまま足を上に持ち上げます。

息を吐きながら、腰をひねって、ひざをつけたまま両足を片側に倒します。

そのまま3～5秒間停止し、ゆっくりと元に戻します。このとき、顔はひざと反対の方向に向けます。この動作を左右で行います。

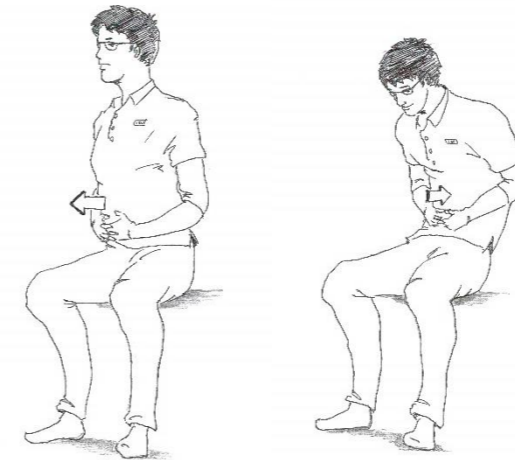


股関節の動きをよくする体操

あお向けに寝て、両手を伸ばします。

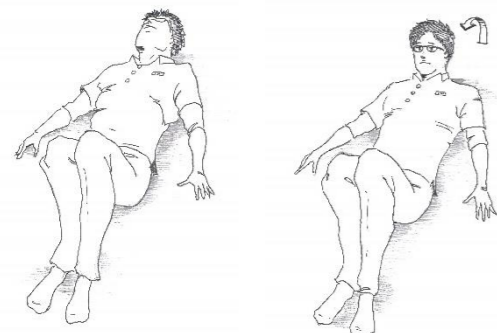
片方の膝を曲げ、外側に大きく円を描くようにしながら元の位置に戻します。

この動作を左右で行います。



胸、腹、お尻の筋肉を強くする体操

椅子に深く座り、両手でへそのあたりを押さえます。息を吐きながら、背筋を曲げずに頭を下げます。これを何回か繰り返します。

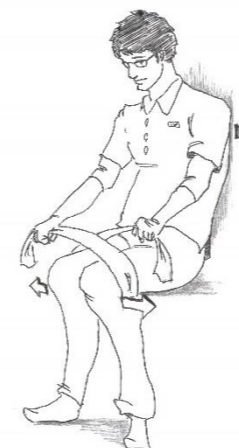


腹筋を強くする体操

あお向けに寝て、膝を軽く曲げます。(枕などを利用しても構いません。)

肩が床から10cm離れるくらいまで上半身を持ち上げます。

そのまま3～5秒間停止し、ゆっくりと元に戻します。



体幹筋(背筋)を強くする体操

椅子に座ってバスタオルで足を縛ります。

その状態であごを引き、背もたれ(壁)を背中を押します。そのとき同時にバスタオルで縛った足を開きます。(手でバスタオルをおさえながら)