

## ヨガ

ヨガは呼吸と様々なポーズを組み合わせる心身をリラックスさせる健康法です。歴史には諸説ありますが、インドのみならず日本や中国など東洋で3千年以上前から修行として行われています。日本には奈良時代に仏教の修行法として伝わり、弘法大師がしていた座禅もヨガに通ずるものがあったそうです。戦後以降、心身の健康に役立てるために体操や健康法として広がり、現在では国内のヨガ人口は1,000万人とも言われています。

健康長寿ネットによると、ヨガをすることで片足立ち時間の改善、バランス感覚・筋力の改善や、幸福感・倦怠感の改善効果が示されています。また、意識的な呼吸によって交感神経と副交感神経の働きが整えられ、ストレスの緩和、抑うつ気分の改善、心身の調和を図ることも期待できます。

当センター内にある「ふれあいスポーツ交流館」では、定期的にヨガ教室が開催されています。心地よい音楽が流れる中、テニスボールを使って体をほぐしたり、呼吸に合わせて様々なポーズをとることで、普段使わない筋肉が伸ばされます。全身がポカポカと温まり、身体がフワッと軽くなったような、何とも言えない気持ちよさを味わうことが出来ますよ。興味のある方はぜひお問い合わせください。また、これからの季節はジムやプールの運動もおすすです。散歩がてら、お気軽にふれあいスポーツ交流館にいらしてください。



▲ 初級クラス



▲ 中級クラス



▲ 照明を消してリラックス

## からだをほぐそう! ～テニスボールを使ったセルフケア～

**準備するもの** テニスボール1個(100円ショップやホームセンターでも手に入ります)

**方 法** 左右各30秒ずつ、ボールをあててゴロゴロとマッサージするように転がします。「気持ちいい程度」の強さで実施しましょう。痛みを感じる程度の強さや長時間の圧迫は控えてください。



**足裏:** 土踏まずにボールをあてて前後左右にゴロゴロ



**おしり:** 座骨より少し上をゴロゴロ(両手で体を支え浮かせながら)



**ふくらはぎ:** 足首から膝裏まで気持ちいいところをゴロゴロ



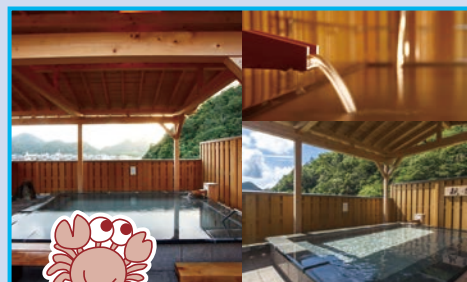
**内もも:** 膝から脚の付け根まで太ももの内側をゴロゴロ



**肩まわり①:** 鎖骨の下側、鎖骨の上側～耳の下をゴロゴロ



**肩まわり②:** 首から肩にかけてゴロゴロ



露天風呂「観音の湯」で  
至福のひとときを

浜坂温泉保養荘

〒669-6702 兵庫県美方郡新温泉町浜坂775  
http://www.hamasaka-ni.com/

ご予約・お問い合わせは ☎(0796)82-3645



Play Sport

ふれあいスポーツ交流館  
TEL 0791-58-1313  
FAX 0791-58-1323  
〒679-5165 兵庫県たつの市新宮町光都1-7-1

リハビリテーション西播磨病院だより

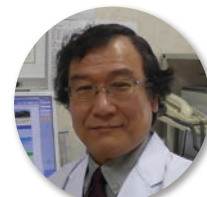
# ひがりの都

2022年  
5月発行



## ご挨拶

院長 水田 英二



令和4年4月より、病院長を拝命いたしました水田英二でございます。皆様どうぞよろしくお願い申し上げます。

昨年は、東京オリンピック・パラリンピック、今年になって北京冬季オリンピック・パラリンピックが行われました。それぞれの大会において、日本人選手の活躍は目覚ましいものがありました。フィギュアスケートの坂本花織選手をはじめ兵庫県出身の選手たちもたくさんいました。ちょっと自慢したい気分でした。

日本チームの素晴らしい成果は、それぞれの選手が生まれ持つ恵まれた才能と不断の努力によるところが大きいと思いますが、それに加えて長年にわたる日本オリンピック委員会・日本パラリンピック委員会など競技団体による代表選手の強化活動が実を結んだものと考えます。

代表選手だけでなく誰でもすばらしい指導者がいて一緒に努力を続けていくと、良い結果が出るものだと、私は信じています。私たちはそのような皆様のよき伴走者となり、ご利用の皆様の努力が実を結び、美しく花開くようサポートしてまいります。

「兵庫県立リハビリテーション西播磨病院」、そして病院に隣接する「研修交流センター」、「ふれあいスポーツ交流館」は、今年も新しい職員を迎えました。私たちは、これまでよりもさらに強力な布陣で皆様の後押しをしてまいります。



# 新任・転入職員のご紹介（順不同）

当院に新しく着任したスタッフを紹介します。皆様よろしくお願い致します。

## ●西播磨病院

### 【管理局长】



熊澤 聡

新採の頃、初任地の上郡からテクノ開発を眺めていました。月日は流れ、初めてテクノ勤務です。初心に戻って頑張りますので、よろしくお願い致します。

## ●リハビリ療法部

### 【理学療法士】



藤本 真子（転入）

総合相談・地域連携室、地域支援・研修交流課兼務  
中央病院から異動して参りました。新しい環境で不慣れな点もありますが、これまでの経験を活かしながら心機一転頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。



浦嶋 優夢（新任）

まだまだ未熟者ですが、楽しいリハビリテーションを皆様に提供できるよう、日々頑張っていきたいです。院内で見かけた際には、気軽にお声かけください！



山地 秀人（新任）

この一年間は仕事に全力で向き合います！まずは、社会人として少しでも早く仕事に慣れたいです！そして、理学療法士として知識・技術を取得していきます！

### 【作業療法士】



浅井 持宙（新任）

今まで学んできたことを発展させていき、患者様とともに笑顔でリハビリを行っていける作業療法士になりたいです。よろしくお願い致します。



川上 純平（新任）

素晴らしい病院に勤められることを嬉しく思います。早く環境に慣れ、患者様に貢献できる作業療法士になるよう努力していきます。よろしくお願い致します。



和又 成美（新任）

一日でも早く一人前の作業療法士となり、患者様や地域の方々に貢献していけるよう自己研鑽してまいります。一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

## ●業務部

### 【医事調整課主事】



東浦 成人（新任）

地域や西播磨リハビリテーション病院の一員として利用者の方が安心・安全に利用していただけるよう精一杯頑張ります。よろしくお願い致します。



荒木 大輔（新任）

1年目でまだまだ未熟ですが、少しでも早く業務に慣れ、利用者の皆様に満足していただけるリハビリを行えるように頑張ります。



藤原 未奈（新任）

初めてのことばかりですが、少しでもはやく環境や仕事に慣れて役に立てるように頑張ります。



吉森 こころ（新任）

すぐに顔が真っ赤になってしまうことが特徴です。慣れないことも多くご心配をおかけすることと思いますが、とびきりの笑顔で皆様のお役に立てるように頑張って参ります。どうぞよろしくお願い致します。



笠原 陽菜（新任）

作業療法士としてこの病院で、一日でもはやく患者様や地域の方々に貢献できるように頑張りたいです。よろしくお願い致します。



山内 恭介（新任）

新しい環境の中、コツコツと努力を重ね一日でも早く患者様に貢献できる作業療法士を目指して頑張ります。よろしくお願い致します。

## 【心理判定員】



西川 絵里（新任）

患者様やご家族の気持ちに寄り添える心理判定員になれるよう、日々努力したいと思います。

## ●看護部

### 【看護師】



深澤 明子（転入）

高齢者施設勤務から病院へ戻ってきました。新たな気持ちで、患者さんに寄り添うケアを心掛けて頑張りたいです。



大西 一生（新任）

兵庫県立リハビリテーション西播磨病院で看護師として、責任感を持ちつつ目の前の課題をこなしていき、日々成長していけるように仕事に臨んでいきたいです。



溝本 愛莉（新任）

4月からこの病院で働かせていただきます。早く看護師として一人前になれるよう頑張っていきたいです。これからよろしくお願いします。



春名 理子（新任）

学ぶことをたくさん吸収し、チームの一員として患者様の生活が豊かになれるような看護ができるよう頑張りたいです。

## ●検査・放射線部

### 【診療放射線技師】



鳥居 誠司（転入）

中央病院から異動してまいりました。新しい職場で心機一転頑張りたいです。不慣れな点があると思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

## ●薬剤部

### 【薬剤師】



高野 峻一（転入）

中央病院から異動してまいりました。至らない点もありますが、一生懸命頑張りますので何卒よろしくお願い致します。

## 【園芸療法士】



楠 美和（新任）

植物のもつ癒しの力を感じていただけるように努めたいと思います。よろしくお願い致します。



石川 智子（新任）

私も先輩達のように温かい声掛けができる看護師を目指して頑張っていきたいです。よろしくお願い致します。



金子 哲平（新任）

感謝の気持ちを忘れず、日々頑張っていきます。



森本 有香（新任）

先輩方から教えていただいたことや、自身で勉強していくことを大切にし、看護師として働いていけるよう頑張っていきます。患者様の身体と心に寄り添える看護師になりたいです。

### 【臨床検査技師】



飯田 恭加（新任）

1日でも早く皆様の役に立てよう頑張ります。宜しくお願い致します。

