



## ヘチマを収穫して皆でヘチマたわしを作りました！



ヘチマを茹でて皮を柔らかくします。この間は皆で体操をして身体をほぐしました！



皮を剥いて種を取り出します。これは手や指の良い運動になります。



繊維だけになったら干して乾燥させます。立位バランスの練習も兼ねています！



出来たたわしは手芸をして、オブジェを作りました。お洒落に仕上がりました。

相澤東病院では、1階南側テラスにて野菜(ナス・ゴーヤ・ヘチマ・ししとう等)や花(マリーゴールド等)を栽培しています。栽培した野菜を使用した調理活動も行っています。今回はヘチマを収穫し、「ヘチマたわし作り」を開催しました。ヘチマを煮込み、皮が柔らかくなった後に皮と種、繊維の間の身をほぐす作業を患者様と一緒に行いました。参加された患者様はヘチマたわし作りの経験がある方が多く、「昔は良く作ったね」「これで身体洗ったり、洗い物をしたりしたね～」と昔話に花を咲かせながら、和気藹々とした雰囲気で作業が進みました。皆様それぞれに、あまり話したことの無い他患者やスタッフと交流を図る良い機会となりました。また、乾燥したたわしは折り鶴と一緒に吊し飾りとし、2階病棟リハビリスペースに展示しております。病棟に立ち寄られた際には是非ご覧下さい。



## 背骨を柔らかくする運動

健康教室で実施している運動の一部です。背骨を動かすことで、姿勢が良くなります！



四つ這いを取った状態から、肘をしっかり伸ばして、写真のように背中を丸める→反らすを繰り返していきます。ポイントはゆっくりと背骨が一つずつ動く感覚を意識することです！  
※痛みが出る場合は中止してください。



四つ這いの状態から、肘をしっかり伸ばして、写真のようにお尻をのぞき込むように動かします。脇腹が縮んだり伸びたりする感覚を意識して行いましょう！  
※痛みが出る場合は中止してください。

## 健康教室のご案内



バランス障害や筋力低下による転倒を予防するための運動を6ヶ月のシリーズで開催しています。健康的な身体になりたい方は是非お申し込みください！！

### 日程

10月17日(木) 15:00~16:00

11月21日(木) 15:00~16:00

12月19日(木) 15:00~16:00

※全6回シリーズですが、1回のみでの参加でもOKです。

問い合わせ先 TEL0263-33-2500 リハビリテーション科大塚

