

お手軽
最新効果的ストレッチ /
かんたんたいそう

頭の重さはなんと 7~8kg もあります。これを支えている首 / 肩は疲労が蓄積！今回は首 / 肩に効果的なストレッチをご紹介します。是非、**診察までの待ち時間**やご自宅でテレビを見ながらお試しください。※めまい / しびれ / 痛みがでたら中止して下さい。

首 (胸鎖乳突筋・僧帽筋) のストレッチ
こり固まる原因：長時間のデスクワーク・猫背・運動不足・スマホの見すぎ
期待できる効果：首こり、肩こりの改善・疲れ目の改善・姿勢が良くなる

- 基本の流れ
- ①首のストレッチ：2秒抵抗(力を入れて)→2秒脱力(力を抜く) →×3回=12秒。
 - ②筋膜リリース：こりのある部分を押さえてゆっくり大きく動かす。
 - ③静的ストレッチ：反動をつけずに伸ばした状態を20~30秒キープ。
 - ④良い姿勢で、ゆっくり関節を動かす。

① 息を止めて2秒抵抗→息を大きく吐いて2秒脱力(伸びる側の肩を下げると効果的+角度をかえてバリエーション)
期待できる効果：首こり、肩こりの改善・疲れ目の改善・姿勢が良くなる

② 胸鎖乳突筋のやり方と僧帽筋のやり方

③ 20~30秒キープのストレッチ
「スマホ首」に気を付けて顎を引いた良い姿勢で元気に過ごしましょう。

④ 顎を引いて姿勢を直し、ゆっくり首と肩を動かす



レシピ 鵬友会の管理栄養士がお勧めのレシピをご紹介します！
季節のお勧め食材を使った簡単レシピです！

ごちそうポトフ 寒い時期におすすめの身体を温める食材に、ひと手間かけてごちそうメニューを作ってみませんか？

材料 4人前	
鶏手羽元 (お好みで一部ベーコンやソーセージに変えても)	400g
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
じゃがいも	大1個
キャベツ	1/8個
にんにく	ひとかけ
オリーブオイル	大さじ1
水	600mL
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
コンソメ	1個
*ブーケガルニ	1パック
*ローリエ、タイム、ローズマリーなどのハーブを束ねたもの。スパイスコーナーなどで販売) 香り付におすすめです。	

- 作り方**
- ① 玉ねぎは大きめのくし切り、人参は良く洗った皮ごと縦に四等分、じゃがいもは皮を剥き半分にカット、キャベツは芯をつけ半分にカットする。バラバラになるようなら爪楊枝でとめる。にんにくは潰す。
 - ② 鶏手羽元は骨に沿って縦に2か所切り込みを入れる
 - ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、潰したにんにくを入れたら弱火で香りがするまで加熱する。
 - ④ 鶏手羽元を入れ表面に焼き色が付くまで焼く
 - ⑤ 水を加え、約10分煮る、あくがでたらすく
 - ⑥ 玉ねぎ、にんにく、じゃがいも、キャベツを加え、コンソメまたはブーケガルニを入れやわらかくなるまで15分程煮込む。(食べる時間を逆算して行ってもよい)
 - ⑦ 加熱が終わったらブーケガルニは取り出しておく。塩、こしょうで味を調える。スープ皿などに盛り付ける

ポトフとは、**フランスの伝統的な煮込み料理**で、肉や野菜と一緒に煮込んだものです。家庭料理としても人気があり、寒い季節にぴったりの暖かい料理です。**食材の旨味がしっかりと出る**ので、シンプルながら深い味わいを楽しめます。フランスでは「ポット」は鍋、「フ」は火を示すため、「火にかけた鍋」といった意味になります。

交通案内

相鉄バス停「善部第一」
善部小学校入口
JR東海道新幹線
南万騎が原駅西口下車
南万騎が原駅
相鉄 相鉄ローゼン
パン屋
相町 相町整形外科
藤井歯科
サンコーポラス 善部
緑のフェンス
新中川病院

\\ご相談は\\
総合相談室まで
受付時間 **9:00~17:00**
※日曜・祝日・年末年始はお休みです。

TEL (代表) 045(812)6161 (直通) 045(815)2577
FAX (代表) 045(812)9869 相談担当 小向・横山
WEB 新中川病院 検索 ←で検索をお願いします。

SINNAKA STYLE 令和7年1月吉日発行 第14号 編集&発行 新中川病院 ホームページ委員会 URL <http://www.hoyukai.org/shin-nakagawa/> 横浜市泉区池の谷3-9-01 TEL 045-812-6161 FAX 045-812-6809

SINNAKA STYLE

TAKE ON FREE
ご自由にお持ちください



医療法人社団 鵬友会
新中川病院 広報誌

ほうゆう訪問看護ステーションのご紹介

住み慣れたご家庭での療養生活を
利用者様、ご家族に寄り添って支援、応援させていただくステーションです。

緊急時
24時間365日
訪問可能！

訪問リハビリも可◎
(同事業所内に、
理学療法士が在席)



HOYU HOME
NURSING CARE

介護保険・医療保険
どちらも対応◎
自費も可能！

看護師 : 8名
理学療法士 : 5名
在席

訪問看護って何？

主治医の指示を受け、自宅で安心して療養生活が送れるよう定期的に看護師が訪問し、血圧・体温・呼吸・脈拍のチェックや症状の観察、服薬指導・確認などの看護サービスを提供いたします。

訪問リハビリって何？

主治医の指示を受け、身体の機能の維持・回復を図り日常生活の自立を支援するために定期的に理学療法士がご自宅を訪問し、必要なリハビリテーションを提供いたします。

ご利用方法

医療保険を
利用する場合

かかりつけ医
相談

指示書

訪問看護
ステーション

介護保険を
利用する場合

ケアマネージャー
相談

依頼

かかりつけ医

指示書

訪問看護
ステーション

サービス内容・利用料など詳しくは、QRコードまたはURLよりご覧ください

新中川病院
訪問看護紹介ページ

<https://www.hoyukai.org/shin-nakagawa/>



ほうゆう訪問看護ステーション
ホームページ

<https://www.hoyukai.org/hoyuhoumon/>



スタッフをご紹介します！

◆ 看護師のみなさんに聞いてみました

- ① この仕事を目指したきっかけ
- ② 趣味・興味があること、今注目しているものなど
- ③ 仕事をする上で大切にしていること

Kさん

- ① 在宅医療に関心があった。
- ② 住宅情報の広告で間取りを見る。
- ③ その人らしい生活を考える。



Oさん

- ① 地域医療に興味があった。
- ② 野球観戦、漬け物づくり
- ③ コミュニケーションです。ステーション内でも訪問先でも「会話」は大切です！



Oさん

- ① 病院で退院支援をしてきた中、その先の自宅での療養生活を支えることができる訪問看護に関心があった。
- ② おいしいものを食べて楽しい時間を過ごす。
- ③ 信頼関係を築き、一人ひとりに寄り添い、安心した在宅生活が継続できるよう支援すること。



Aさん

- ① 8年間訪問看護に携わり、一度離れましたが、訪問看護が大好きでもう一度やりたいと希望しました。
- ② 美味しいものを食べることに。
- ③ ご利用者のご家族が安心してご自宅で過ごすために、今どんな支援が必要か常に意識するよう心掛けています。



私たちが
訪問します！

Hさん

- ① 学生の時に受け持った難病の患者さんが退院する時、今のように在宅の環境は整っていなかった。何が出来るか知りたかった。
- ② K・POP、犬を連れて楽しめるスポット
- ③ もし自分の家族だったら、どう対応してほしいかを考えて接しています。その方の価値観も大切にしています。



Tさん

- ① 知人に誘われました。
- ② 犬、熱帯魚を育てること。
- ③ 出来るだけ丁寧な対応とケアを心がけています。自分の心身の健康も大切にしています。



Gさん

- ① 母の入院をきっかけに医療の世界に興味を持ちました。
- ② 読書、映画鑑賞
- ③ 仕事や時間を管理し、効率的に作業を進める。



Kさん

- ① 一人ひとりとゆっくり関わることができそうと思った。
- ② 健康について興味があります。
- ③ その方にとってプラスになるような行動・言動を考えながら看護するようにしています。



	月	火	水	木	金	土	日
訪問看護	○	○	○	○	○	-	-
訪問リハビリ	○	○	○	○	○	-	-
時間	9:00 ~ 17:00						

※祝日・年末年始(12/29~1/3)はお休みです。
※訪問看護は緊急時24時間対応です。

☎ 045-810-3455

人に寄り添う、
親切丁寧な看護を
心がけています

お困りのことがありましたら
お問い合わせください