

HOTの会 会報

2021年 夏



残暑お見舞い申し上げます

暑い夏の季節になりました。いかがお過ごしでしょうか
こまめな水分補給と感染対策でこの状況を乗り切りましょう

今年も残念ながら『お花見』『バス旅行』の行事も開催されず、また病院主催の夏の『盆踊り大会』も中止となりました。

コロナウイルスの感染状況を見ながらですが、HOT 会員の皆さんとお会いする機会ができないかと、秋の学習会を計画しております。

内容は、谷口医師よりコロナ最新情報ほか、管理栄養士より冬の健康的な食生活ほか、リハビリスタッフより体操指導の予定です。

詳細が決まり次第改めてお知らせいたします。今しばらくお待ちください。

(外来医事課 竹内)



【 胸郭のストレッチ】自宅でできる体操 ②

胸郭周りの筋肉が硬くなると、多くの空気を吸うことが難しくなり、息切れを起こしやすくなります。

今回は、簡単にできる胸郭周りのストレッチを紹介します。

(リハ科 永田)



① 後ろで軽く組み
ゆっくり息を吸う



② 息を吐きながら、
肩甲骨を寄せて
胸を開き、
腕を斜め下に
伸ばしていきます。

新メンバー紹介



たかしま な ほ
北3階病棟 高島奈歩さん

兵庫の人気の花火大会

蜜を避けるために中止や日時を伏せて開催されています。

城崎温泉 夢花火



城崎の温泉街で平日は
毎日花火を楽しもう

加古川まつり花火大会



龍野納涼花火大会



ナイアガラ
「摂保川清流の滝」

芦屋サマーカーニバル



ジャズ・ポップス
とのコラボ花火は必見

姫路 みなと祭 海上花火大会



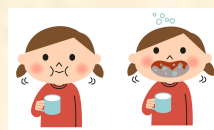
北3階病棟で勤務しています。

看護師の高島です。

今年で看護師2年目になります。

まだまだわからないことが多く学びの連続ですが、毎日少しずつでも成長できるように日々精進しています。

私の祖父も HOT (在宅酸素) を使用しています。この会を通して HOT を使用している皆様と関わりを持ちたいと思っています。よろしくお願い致します。



東神戸病院 078(841)5731 代表

発熱症状のある方は、事前にお問い合わせください。

また午前診・午後診・夜間診で可能な限り病院玄関前にて

発熱等の症状をお聞きしております。担当職員に直接ご相談ください。