

★新シリーズ 会員・賛助会員様の活動をご紹介します。

『東神戸病院 健康のひろば』 ご紹介

東神戸病院の向かい側に、今年1月『東神戸病院 健康のひろば』がオープンしました。今回は、会員の神戸健康共和会 HPH運動担当 三木美恵子さん、そして東神戸病院法人地域連携ネットワークセンター長 事務次長 才田靖人さんのお二人に、オープンのきっかけや役割についてお話を伺いました。

・才田さん

通院患者さんが病気や薬のことだけでなく、介護やこれから先のこと、不安なことなど、どこに相談すればいいのかと言った声に応えられる「健康・医療・介護」の案内所と考えています。

東神戸病院はHPH（健康増進活動拠点病院）ネットワークに加盟し、『健康ひろば』の『健康』の文字もここからきています。

・三木さん

病院内の相談室では少し入りやすく、外来での診察後に心配事がかかえたまま帰られることもあると思います。通院患者さんだけでなく「街の保健室」的な場所となって、解決への筋道のきっかけになればと考えます。少しずつ立ち寄られる相談者も増えつつあり、地域に開かれた場所（ひろば）になればと思います。

・才田さん

相談会や健康チェック会も開催しています。今後は治療をするだけではない、地域貢献のできる病院を目指したいと思います。

※（健康のひろばの開所時間は、平日 月曜日～金曜日の9時～12時です）



才田靖人さん

三木美恵子さん

ワンポイント♥レッスン

◇動きの説明

右手は3拍子、左手は2拍子で、肩の付け根から大きく（無理のない程度に）腕を動かしてみましょう。左右入れ替えてもう一度。

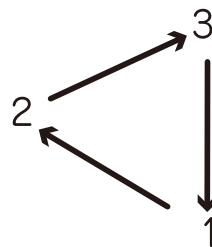
◇バージョンアップ！

①歌を歌いながら行ってみましょう。（例：♪ぞうさん・♪ふるさと）

②慣れてきたら足踏みをしながらか行ってみましょう。

レッスン②／2拍子と3拍子

体幹がブレないように、体の軸を意識しながら行ってみましょう。



3拍子で 三角を書くように



2拍子で 上下に