

南東北グループとシベリアの研究所

国際医療協定を締結

台北医大雙和病院との連携から発展

（二財）脳神経疾患研究所を中核とする南東北グループは9月12日（木）、ロシア国立シベリア連邦臨床医学研究所とMOU（国際医療協定）を締結しました。南東北グループのMOU締結は18カ所目となります。

シベリア連邦臨床医学研究所は、以前から南東北グループ

とMOU関係にある台湾の台北医学大学雙和病院とMOUを結んでおり、今回の締結で南東北グループ、シベリア、台北のトライアングル協定が成立したことになります。

締結式は同日午前10時から郡山市の総合南東北病院北棟6階第5会議室で行われました。南

東北グループから渡邊一夫理事長ら10人、シベリア連邦臨床医学研究所から代表のアレクサンドル医師ら3人、台北医学大学雙和病院からマイ・スウ院長ら7人が出席。渡邊理事長とアレクサンドル医師が協定書に署名し締結を交わしました。この後、シベリア、台北の一行は昼食会で南東北グループの出席者と交流。BNCI研究センター、がん陽子線治療センターを視察しました。

前日の9月11日（水）には総合東京病院で南東北、台北の合同セミナーが開かれ、シベリアの3人も参加しました。

保育士を募集

南東北こども学園

郡山市富久山町八山田の南東北こども学園は、園児の増加に伴い保育士を募集しています。

募集しているのは正社員、パート（フルタイムで働ける方）、アルバイトです。保育士の有資格者であれば仕事にブランクのある方や子育て経験のある方も大歓迎です。随時、施設見学会を受け付けています（要予約）。

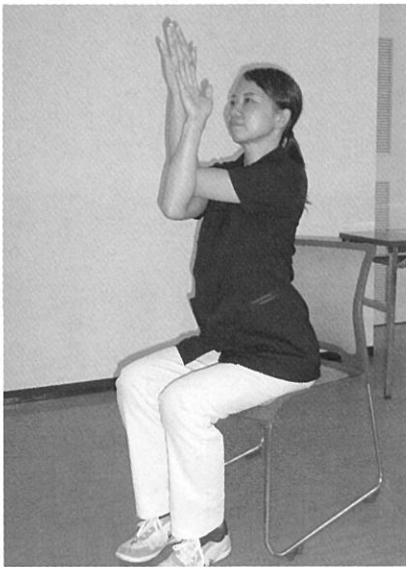
同こども学園は総合南東北病院などを運営する（一財）脳神

経疾患研究所が開設している職員向けの企業主導型保育施設で、0～5歳児が対象です。定員は200人ですが、一部（20人）は一般住民の子女も受け入れてあります。9月10日現在で入園児数は130人（一般住民の子女10人）、保育士数は30人。

応募、問い合わせは電話で受け付けます。勤務体制や待遇などもお答えします。連絡先は〒963-1805 郡山市富久山町八山田字土布池55-5 運営委託会社エヌジェイアイ 電話024（926）0909（午前9時～午後5時、担当・伊藤）。

健康ワンポイント・ヨガ

肩凝り解消ワシのポーズ



肩凝りの原因は様々ありますが、日常生活における姿勢が大きく影響してきます。パソコンや携帯電話を見ていると自然と猫背になり、胸が閉じて呼吸も浅くなります。私

たちの身体は背骨の上に重い頭が載っています。この頭を特に支えているのが僧帽（そうぼう）筋や斜角（しゃかく）筋といわれる筋肉です。長時間同じ姿勢をとっていると肩ま

- ①椅子に浅く腰かけ、背筋を伸ばして座る。 ×
- ②両腕を前に伸ばし、肘の辺りで交差させる。 ×
- ③指先を天上に向けてるように手の甲を合わせる。（余裕があれば手のひらを合わせる） ×
- ④息を吸いながら肘を上に向けて行きましょう。 ×

わりの筋肉の緊張状態が続くと、血流が悪くなると重く感じたり、頭痛を引き起こしたりすることもあります。

肩甲骨をしつかり動かすことで肩まわりの血流が改善し、呼吸も深くなります。背骨を伸ばし、肩まわりの筋肉をゆるめる「ワシのポーズ」で肩こりの予防・解消につなげて行きましょう。

× × ×

ヨガでは呼吸をしながら無理なく体を動かすことで、凝りかたまったところの血流を改善します。ぜひ、ゆったりとした気持ちで行ってみてください。

（南東北第二病院リハビリテーション科 理学療法士 ヨガ・インストラクター 佐藤美穂）

新たな国際医療協定の締結を祝う南東北グループ、シベリア連邦臨床医学研究所、台北医学大学雙和病院の関係者

