

12月にはいりました。「師走」は「僧侶が仏事で走り回る程に忙しい」と言われるほど何かと忙しくなってきます。また、寒さが本格的になってきました。掛布団やストーブが離せない季節になってきました。体調には十分に気を付けてください。



巳

から



午

へ来年も「いきいき」いきましょう

～事務長からのあいさつ～

日頃、光洋いきいきクリニックをご利用いただき、誠にありがとうございます。

昨年10月に「生き生き会」として再スタートを切り、早いもので1年3ヶ月が過ぎようとしております。その間、中島院長のもと看護・リハビリ・介護・事務等すべての職種の職員が一丸となって患者・利用者の皆様により良いサービスを提供しようと努めてきたつもりですが、まだまだ、改善すべきところはたくさんあると存じます。患者・利用者の皆様、ご家族の皆様におかれまして、お気づきの点があれば、遠慮なくご指摘いただけたら幸いです。

今後も皆様に「光洋」に行っても良かったと思っていただけるよう職員一同、創意工夫・努力してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

事務長 佐藤和則

～健康づくりしていますか～



健康づくりの基本は、食事・運動・睡眠とされています。

食に関して、この度、日本の“和食”がユネスコ「世界無形文化遺産」として登録されました。これまでに日本文化として、能楽・人形浄瑠璃・歌舞伎のほか、結城紬など多数が登録されてもきています。日本には“一汁三菜”という食事の献立があります。食べることは栄養補給のみならず、目で見・鼻で嗅ぎ・口で味わう五感の楽しみになり、よく噛むことで消化吸収を助け、脳への刺激にもなります。ちなみに噛む回数は1口30回がいいそうです。四季折々の旬の食材・地元の食材などもう一度、日本食を見直す機会にしてみてもはいかがでしょうか。

運動は適度に、と言われます。運動をすることで、筋力や持久力の維持・向上、骨粗鬆症予防、心肺機能維持・向上、ストレス解消、脳の活性化など様々な効果があります。そして、何よりも自分のことは自分でできて、いきいき・楽しい生活を送ることが出来ます。まずは、テレビを観ながらでも、椅子に座って足踏みをしたり膝をまっすぐ伸ばす・立ったり座ったり、バンザイをしたり、いわゆる“ながら運動”から始めましょう。運動しようとする“ところ”が動く“からだ”も自然に動きます。ただし、心臓疾患・高血圧・骨関節疾患などがある場合は、医師と相談してから行ってください。

睡眠は人生の約3分の1を占めるといわれます。睡眠の効果は、身体や脳の疲れを取る・ストレス解消・成長ホルモン分泌など様々な効果があります。逆に睡眠不足になると、注意力や判断力の低下・体力低下などをまねきます。睡眠の必要量は個人差があるようですが、

7時間程度が良いとされています。また、昼寝も15分～30分程度だと良いとされています。日中寝ないにしても、ゴロゴロと横になってばかりは注意が必要です。

健康づくりについて簡単に述べましたが、もうひとつ、外に出て人に会うことも重要な要素です。年末年始、ご家族・お友達との楽しいひと時をお過ごしください。

～光洋いきいきクリニックのホームページ <http://ikiikikai.com/>

見ていただけましたか～

『光洋いきいきクリニック』のホームページが出来て1年以上が経ちました。

「トップページ」「院長挨拶」「医院紹介」「リハビリテーション科」「光洋通所リハビリテーション」「アクセス」の欄がありますが、「いきいきブログ」の記事がオモシロいですよ。

是非、ご覧くださいませようお願いいたします。



ご質問などがありましたら、お気軽に声をかけてください

🌸🌸🌸 12月・1月の日程について 🌸🌸🌸

外来診療について

12月23日(月) 天皇誕生日	休診
12月29日(日)	休日当番医
12月30日(月)～1月5日(日)	年末年始休み
1月13日(月) 成人の日	休診

通所リハビリテーションについて

12月23日(月) 天皇誕生日	デイケア実施します ミニデイお休みです
12月29日(日)～1月5日(日)	年末年始休み
1月13日(月) 成人の日	デイケア実施します ミニデイお休みです

ご不明な点はお気軽におたずねください

光洋いきいき新聞 第7号です。

手紙の書き初めに「時候の挨拶」があります。日本の美しい言葉の響きです。この時期は、「初冬の候」「師走に入って一段と寒く」「寒気いよいよ厳しく」などなど。生活の中で、この時期、気を付けたいことはインフルエンザとノロウイルスです。手洗い・うがい・マスク・加湿などです。何よりも自分で予防することが一番大切です。忘れずに行ないましょう。

次号は1月(新年号)の予定です。ご意見・ご要望や不安・疑問など何でも結構ですので、お気軽にご質問下さい。

「一年は早い！」年齢を重ねるごとにより早く感じます。人が年輪を重ねるからでしょうか。木は年輪をみると成長がわかると言います。この年輪は外側に新しく一輪ずつ増えていくそうです。また、今年の漢字は「輪」です。私たちも人とのつながりを大切にしつつ、様々な経験を積み重ね内面から成長したものを外面に人柄がにじみでるように精進したいと思います。

来年もよろしくお願いたします。

(H)

