

12月にはいりました。寒さに負けないよう、モリモリ食べましょう！



から



へ来年も「いきいき」いきましょう

～事務長からのごあいさつ～

平素、当院をご利用いただき、誠にありがとうございます。

今年は、年明けから新型コロナウイルス感染症の対応に追われ、あっという間に1年が過ぎようとしています。感染の拡大傾向は道内でも依然として続いており、札幌を中心に全道各地に広がり、苫小牧及び胆振・日高管内でもクラスター（集団感染）が発生しています。

当院では、従来から標準的な感染予防策（職員の手指衛生、手袋・マスク等の着用等）のほか、アルコール等の消毒液による院内清掃、院内各所に消毒液を設置し来院者の手指消毒の励行等を行っていましたが、感染が拡大した4月以降は、より徹底した感染予防策（来院者のマスク着用・検温のお願い、待合室等の密の回避のための座席間隔の確保、定期的な換気、入院患者の面会制限等々）をとらせていただき、皆様には何かとご不便をおかけしているかと存じます。コロナ禍の中では不要不急の外出が制限され、自宅に閉じこもりになりがちとなり、運動不足等による身体機能や意欲の低下等が心配されます。当院では、皆様が安心して医師の診察や医療・介護のリハビリを受けられるよう、職員の体調管理に細心の注意を払うとともに、感染予防策の徹底にしっかりと取り組んでいく所存です。引き続き皆様のご協力をお願い申し上げます。

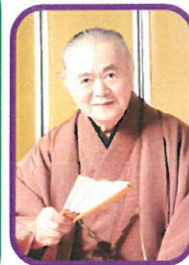
来年も光洋いきいきクリニックをよろしくようお願い申し上げます。

事務長 佐藤和則

～開院8周年記念講演会～



医療法人社団生き生き会 光洋いきいきクリニック
開院8周年記念講演会



10月16日、市内ホテルにて開院8周年記念講演会を開催しました。新型コロナウイルス感染症予防対策として、講演中のマスク着用や3名掛けの机を1名の座席とし間隔をあけるなどの対策をしまして行いました。

前列左から10人目が林家師匠 6人目が中島院長

特別講演として、落語家 林家とんでん平師匠による

「笑って深まれ福祉の和」をご講演いただきました。師匠は昭和の爆笑王 初代 林家三平最後の弟子ですが、笑いの芸と迫力を目の当たりにし、感動して入門を決意されたようです。林家三平師匠の門を叩くために、出身地の小樽から東京までリヤカーを引き38日間1,000Kmの入門の旅をされました。現在は、札幌市に在住し、古典落語、手話落語、書籍、歌のCD、講演会など幅広く活動されています。当日は手話を交えた落語「みそ豆」も披露してくださいました。講演と落語であっという間の1時間、落語は想像力を働かせてくれて、笑いは人を幸せにしてくれるとともに、人と人の気持ちの距離を近づけてくれるものと改めて思いました。私たちも「笑いと・和」を持った仕事をしていきたいと思えます。

～ワッハッハー、ギャハッハー、笑活しましょう！～

新型コロナウイルス感染症が長期化し、今も外出自粛をして、自宅内での生活を送っている方が多いのではないのでしょうか。また、感染拡大を予防するための「新しい生活様式」を取り入れた日常生活でも、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い、3密の回避など気を付けなければならない内容に、正直、気が滅入ってしまいます。今まで気軽に出来ていた家族や孫、友人に会って集いお話しすることや買い物・外食・旅行などの機会が減る、まさに今までとは違う日常を送らなければならない状況です。このような状況が続くにつれて、私たちの心身状態は筋力・体力の低下や気持ちの落ち込み・うつ状態などになり、閉じこもりになりますし、これが当たり前の日常になってしまっただけは大変です。そうならないためにも運動・食事・外出などですが・・・なかなか難しいので、お家で出来ることがあります。それは、気持ちを前向きにするために、ニコニコと“笑う”ことから始めてみませんか！



ギャハハ

◎「かあちゃん、パンツ破ちゃたよ」「また（股）かい」

◎「剣道やろうよ」「しない（竹刀）」



ハハハ

◎「隣の家に塀が立ったよ」「へえ（塀）」

◎「隣の家に囲いが出来たよ」「かっこいい（囲い）」



ニコニコ

よくある小噺ですが、少しはニヤリとしましたか？



“笑い”はがん細胞やウイルスを攻撃するナチュラルキラー細胞が活発化し、免疫力が高まることや脳の働きが活性化、リラックス効果や血圧を下げる効果、筋力アップ、幸せホルモンの分泌による多幸感をもたらすなど様々な笑いの医学的効果が証明されています。また、“笑顔”を作るだけでも、目尻のシワができ、口角が上がり表情筋が動き、その刺激が脳に伝わり、本当の笑いと同じ効果があるようです。笑顔で一日を過ごしましょう！「笑う門には福来る」笑うから幸せが来るんですね。

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30日（水）～1月4日（月）	年末年始休み
1月11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30日（水）～1月4日（月）	年末年始休み
1月11日（月）成人の日	デイケア実施 ミニデイお休み

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42号です。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、お気軽にご質問ください。

今年もあと1か月ですね。大掃除・正月飾り・元日・初詣・お年玉・おせち料理・年賀状などなど。来たる新たな年を晴れやかな気持ちで迎えられますように祈念いたします。



思い出しました、“おせち料理”のエピソード。子供の頃から年越しそばとおせち料理は大晦日に食べていましたが、妻の実家（関東）では、大晦日には年越しそば

だけ?!とチョット残念だったなあ～でした。が、正月には豪華なご馳走で大満足だったことの思い出です。遠くに居ても、近くに居ても、これからも人と人の繋がりをもちたいと思います。「また一つ歳をとるね」「明けましておめでとう」そんな言葉を電話で伝えてみましょう。繋がりをもち、笑顔になりましょう。

