

10月にはいりました。当院は開院10周年を迎えました。これからも、職員一同、皆さまやご家族が、住み慣れたところで、安全・安心に、健康で、いきいきとした生活が送れるよう、心のかよった医療・介護の提供を心がけ、地域の皆様の健康増進に貢献したいと思えます。今後とも何卒よろしくお願い致します。

～リラックス、深呼吸 運動 ～

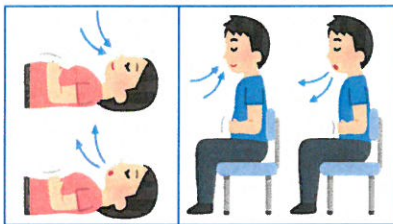


新型コロナ対策でのマスクの着用が2年以上経ちます。マスクに慣れた、嫌だ、仕方がないなど様々な思いがありますが、ストレスが溜まります。そして、マスク生活が続くと、気がつかないうちに呼吸が浅くなってしまいます。また、緊張や集中をされていて、息苦しい感じがすると思ったら無意識に呼吸を止めていたり浅くなっていたりすることに気づきます。

ストレスは、心身に過剰な刺激を受け、歪みが生じる緊張状態のことです。刺激には、日常生活で起こる嫌なことが多いようですが、喜ばしい出来事でもストレスになることがあります。ストレスが多いと免疫力が低下し、心身に様々な不調を生じることとなります。

ストレス解消には、人それぞれの方法がありますが、身体を動かす、食べる、お友達に会う、笑うなどが効果的なようです。また、気持ちを落ち着かせリラックスするために深呼吸も良いと思います。

◎深呼吸の方法（腹式呼吸です。お腹を意識して、無理はしないでください。慢性閉塞性肺疾患の方は腹式呼吸をすることで呼吸が乱れる可能性があります。）

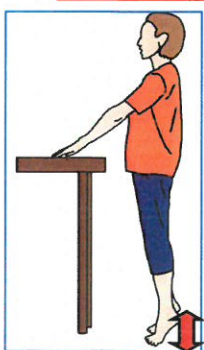


①まずはしっかりと息を吐く ②鼻から息を吸う ③口から息を吐く
の繰り返しですが、仰向けや椅子に座って、リラックスして行いましょう。最初は、息苦しさやめまいを感じないように自分の息を吸う・吐くを意識した早さ・深さで行って下さい。呼吸が浅いことに気がつくかと思います。慣れてきたら、ゆっくりと2～3秒多く、吸う・吐くを意識してみましょう。

く、吸う・吐くを意識してみましょう。

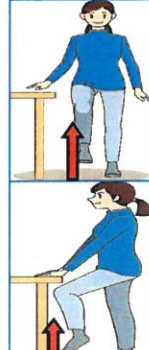
*ストレスは心身に良くないことがあります。『骨』にとってはストレスを加えることで強くなります。前号で『骨粗鬆症の予防には「食事」「日光」「運動」が必要です』と書きましたが、まさしく骨を強くする3原則のひとつ、「運動」が骨にとって重要なストレスであり、重力や衝撃などの力学的な力を加えることです。運動が骨の強度や密度を維持し、体の炎症や老化に関わるタンパク質の活性を抑制する効果があるようです。運動のひとつの方法はウォーキングですが、自宅内でも行える運動を紹介します。気を付けて行ってください。

◎かかとあげ・おろし



- ①安定するように机などにつかまります
- ②足は肩幅程度に開きます
- ③背中と足はしっかりと伸ばして、かかとをあげ・おろす
- ④かかとをおろす時は、多少勢いよく行います

◎片足立ち



- ①安定するように椅子などにつかまります
- ②片足をあげます
この時、バランスを崩さない程度（数cmで良いです）にゆっくり上げ下げします
- ③慣れてきたら上げている時間を長くしてみましょう

1日5回程度からはじめて、慣れてきたら10～20回を目安に行ってみましょう。ただし、膝や股関節などに痛みがある場合は無理しないでください。

～10月より脊椎専門外来体制が変更になります～

脊椎専門外来 第2・第4水曜日 ⇒ 第2水曜日のみになります。
 時間は 14:00～17:00 です。

～光洋いきいき祭り、残念ながら中止～



今年こそ光洋いきいき祭りを開催したいと、実行委員会で感染対策や催し物をすすめてきましたが、新型コロナウイルス急拡大のため感染防止の観点から中止しました。職員一同もとても残念に思っています。来年こそは開催し、皆様の笑顔を拝見できるよう準備していきますので、よろしくお願いいたします。

今年も通所リハビリテーション（ミニデイ）利用者様が制作してくださいました。縦 215 cm×横 230 cmの貼り絵です。毎年、ありがとうございます。

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

10月・11月の日程について

外来診療について

10月10日（月）スポーツの日	休診
10月29日（土）	最終土曜日休診
11月3日（木）文化の日	休診
11月23日（水）勤労感謝の日	休診
11月26日（土）	最終土曜日休診

通所リハビリテーションについて

10月10日（月）スポーツの日	デイケア実施 ミニデイお休み
11月3日（月）文化の日	デイケア・ミニデイ実施
11月23日（水）勤労感謝の日	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51号（秋号）でした。次号は12月（第52号年末号）の予定です。ご意見・ご要望や質問・疑問など何でも結構ですので、お気軽にどうぞ。

9月1日は「防災の日」でした。大正12年9月1日の関東大震災の教訓を忘れないことやこの時期に多い台風、昭和34年9月26日伊勢湾台風により大きな被害を被ったことが契機となり昭和35年9月1日に制定されました。私たちの記憶に新しいのは平成30年9月6日北海道胆振東部地震です。最大震度7、人的・住家被害など甚大な被害をもたらしました。



また、道内全域が停電する経験したことのないブラックアウトなど生活に影響を及ぼしました。日頃の備えしていますか？“備えあれば憂いなし”。食料・飲料などの備蓄の準備、家族同士の安否確認方法、避難場所や避難経路確認など日頃から取り組んでみましょう。

10月に入り、朝晩の気温差で肌寒さを感じつつ季節の移り変わりを感じます。この時期、体調の変化を感じるかと思いますが、体調管理には、食事・睡眠・運動です。何事も、「予防（悪い事態の起こらないように前もって防ぐこと）」が大切です。

1日1日の“いきいき”が10年を迎えました。皆様の支援に感謝いたします。今後ともよろしくお願いいたします。(H) R4.10.1

