

かきつばた

2021年夏号
Vol.93

あいち診療所野並
名古屋市天白区福池
2-330-2
TEL 052-895-6637
令和3年6月20日発行

感染症に負けない

丈夫な身体作り

新型コロナウイルスの感染症を予防するために外出の自粛が続く、活動量の低下、ストレスの増大、食生活の乱れなど心身の不調が生じやすくなっています。皆さん感染症にかからないために手洗いやうがい、マスクの正しい着用、外出の自粛など既に色々な対策を行っていると思いますが、それとともに感染症にかかりにくい体づくりを心がけることも大切です。

☆適度な運動

適度な運動は血流を増やし免疫力アップに繋がります。天気の良い日はウォーキングなどで運動不足を解消したいものですね。外で運動することは筋肉を保つだけでなく気分転換にもなります。室内で運動する場合はスクワットや片足立ち、足踏み、かかと上げなど座りながらでもテレビを見ながらでもできる簡単なものがあります。

☆質の良い睡眠

質の良い睡眠は免疫効果を高めリラックス状態を保ち自律神経を整えてくれます。早寝早起きをして生活リズムを整えましょう。寝る前のスマートフォン操作は脳が興奮状態になる可能性がありブルーライトには覚醒作用があるため控えた方が良いでしょう。

☆バランスの良い食事

できるだけ主食・主菜・副菜を揃えて1日3食摂りましょう。腸内環境を整える意識も必要です。ヨーグルトや納豆などの発酵食品を適度に摂るのもおすすめです。

☆お口の健康

噛む力、飲み込む力、話す力、これらの力を衰えないようにすることが大切です。そして歯磨きやうがいなどで虫歯などの予防と健康を保ちましょう。口腔体操、早口言葉、歌をうたう、会話を楽しむことなども口の周りの筋肉を鍛えます。



★足首まわし
左右10回ずつ



★肩のストレッチ
左右10秒ずつ×2セット



★ももあげ
左右10回ずつ



★かかと上げ
10回×2セット
かかとはゆっくり上げてゆっくり下ろしましょう

☆人とのつながり

笑顔も体のコンディションを高めます。人は笑うことでリラックス状態になり、ストレスホルモンの分泌量も低下します。笑っている時の呼吸は腹式呼吸や深呼吸と同じような呼吸といわれ体内にたくさんの酸素が取り込まれます。そして痛みを和らげてくれる効果もあります。足の小指をどこかの角でぶつけて痛さのあまり笑ってしまった経験はありませんか？それは無意識に痛みを和らげようとしているのです。

自分自身の免疫力を下げない工夫を取り入れ毎日のちよっとした心がけでウイルスに負けない体づくりに取り組みしましょう。



★ペットボトル
膨らまし

①息を吹き込む
柔らかい素材の空の500mlのペットボトルを飲み口から息を吹き込んで膨らませます。



②息を吸い込む
膨らんだペットボトルの空気を吸い込みます。

※膨らませてへこませるのをゆっくり10回繰り返します。

私が大切にしていること

理学療法士 内田 静香

仕事をするにあたって大切にしていることは、「笑顔」です。通所リハビリ、訪問リハビリの業務にあたらせて頂く中で、利用者様が少しでもすっきり・明るい気持ちでその日のリハビリ、通所リハビリを終えていただければと思っています。自分が笑顔でいる事で、心から自分も元気に楽しくなれるのでそれが利用者様にも伝わり元気になっていただけたらと思っています。理学療法士としてリハビリ業務にあたらせて頂く時にも、身体機能面・日常生活動作の面上にも楽しく前向きに取り組んでいただけるよう自分自身も楽しく笑顔で取り組んでいきたいと思っています。

リハビリは一日で改善するものではなく、少しずつの積み重ねが結果に繋がってきます。そのためにも楽しく続けていただいで、それが良い結果に繋がればよいと考えています。行えることが増え、また新たな目標に向かって一緒に取り組ませていただけたらと思っています。

「ここに来て良かった。来てもらってよかった」と思っていただけのようにいつも笑顔でお迎え、訪問したいと思えます。

看護師 名嘉 道代

いつもより早い梅雨入り、晴れ間の強い日差し。いつもの様にはいかない毎日が続いています。皆さまと心との具合はいかがですか？

私は、昨年怪我をして暫く休職していました。この四月から復職できました。心配して下さった利用者様の声、訪問看護師が手紙で伝えてくれました。事故現場を通りかかった看護師さんから始まり、同僚、友人、家族など多くの人に助けられ、毎日励ましてもらいました。この力は大きいですね。これらが無ければ社会復帰できなかったでしょう。みんな、ありがとう！

では、五十代でリハビリ中の私に何ができるのでしょうか。ある美容師さんは、今日はどのようになりたいかよく聞き出すことを大切にしている。その中で髪質や顔立ちなどから、一番良いと思うものを提供し納得してもらう・・・と話してくれました。よく聞く、から始まるんですね。

よく聞いて、穏やかに親切に対応する事を大切にしたいです。小さな声であっても、聞けるようになつて、不安やいらだちにあおられる時代であっても、皆さんを励まし、力になれるといいな、と思っています。これからもよろしくお願ひします。

調理師 春田 敦史

私が仕事の上で大切にしていることは声掛けです。声を掛け合うことが円滑なコミュニケーションの基本だと思います。職場の仲間には「ひと言声掛け」をするようにしています。仕事の内容やくだらない雑談で良いから言葉を交わし、一人ひとりに「ひと笑い」できたらと思っています。「ひと言声掛け」はリアルタイムに自分の気持ちや考えを相手に伝え、目に見えないコミュニケーションの壁を取り除くことができる手法だと考えています。

楽しく仕事をする事と、つまらなく仕事をする事のどちらが良いかと問われたら、たいていの人は楽しく仕事をする事を選択すると思います。職場の仲間と言葉を交わして情報を共有し、ポジティブな考えを持つことを心がけながら仕事に取り組んでいます。コロナ禍の中でコミュニケーションの取り方も考えなければならぬ時期ではありますが、声掛けのコミュニケーションを大切にしながら、楽しく仕事のできる環境を作れる一人でありたいです。



イベント紹介

通所リハビリ



あいち診オリジナル100歳表彰!



お花見散歩に行きました♪



プランターにお花の苗を植えました



喫茶レクで
一日限りのおもてなし



憩いの学校



毎年恒例 遊歩道のお花見
今年はポカポカ陽気の中での散歩



パパへ
スマホ置き作ったよ!



お母さん
小物入れだよ!
使ってね♪



父の日 母の日
プレゼント製作



牛乳パックがこいのほりに変身♪



お知らせ

● 今年の笹原健康祭りは中止 ●
● とさせていただきます。 ●
● 笹原健康祭り実行委員会 ●



免疫力をバランスよく高めるには、1面記事の様に丈夫な身体づくりが大切です。また、新型コロナワクチン接種の効果を十分に発揮させる為に「低栄養予防の食事」も大切です。買い物を含む外出の減少—活動不足—空腹感ない—摂取不足。の負のサイクルが、エネルギーとたんぱく質が不足した低栄養状態や筋力低下を起こし、免疫能を低下させます。

(写真：買い置き缶詰で作る簡単栄養丼！焼き鳥缶・鯖缶・さんまの蒲焼缶などに野菜を足して卵でとじる。)

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	村岡	野村 /畑	野村	野村 (もの忘れ) /畑	野村	第1,3,5週 岡崎 第2,4週 野村
午後	岡崎	野村		畑 夜8時まで	岡崎	

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00
木曜日は夜8時まで
(前日までの予約で9時まで診療いたします)

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎		岡崎		岡崎	

診療時間 月水 午前 9:00 ~ 12:00
金 午前 9:00 ~ 10:30

予約制

もの忘れ相談外来

毎週木曜日 午前 9時 ~ 12時

新生児の予防接種から在宅看取りまで

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並

052-895-6637

あいち診療所 滝の水

052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所

0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション

052-895-5806

滝の水 憩いの学校

052-838-8878

時間外診療

電話での相談に24時間対応します。通院中の方(処方日数内)で、体調に変化があり相談したい場合
895-6637 までお電話下さい。

発熱・下痢の時は。。

来院前にお電話下さい。待ち時間が少なく診察できるように致します。
895-6637
電話がない場合、待合室をご利用いただけないことがあります。

予防接種

事前予約にて受け付けています。
895-6637
までお電話下さい。

わいわい倶楽部

月会費 500円 で送迎致します。朝は 10時過ぎのお迎え、帰りは 11:30 と 12:30 の 2 便です。利用の無い月はお金は頂きません。(1人で車の乗り降りが可能な方に限ります)

広報部より

6月は梅が熟す時期であり、その時期に雨が良く降る為梅雨という言葉が使われるようになったそうです。

さて、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。夏になると気を付けて頂きたいのは脱水や熱中症です。新型コロナウイルスの影響でマスクが外せない日々が続いていますが、マスクと脱水や熱中症の関連を皆さまご存知でしょうか？マスクをつける事により口の中の湿度が上がり、のどの渇きを感じづらくなります。その為、知らないうちに脱水症状が進み、熱中症になるリスクが高くなってしまいます。マスクを外してはいけないという思いからつつい水分補給の回数が少なくなりがちですが、こまめに水分補給を行い脱水や熱中症を予防していきましょう。

医療法人 あいち診療会

〒468-0049 名古屋市天白区福池 2-330-2 TEL 052-895-6637

あいち診療会

検索

