



保育所の子供が、おひなさまの前でハイポーズ!

3月の行事予定

3月1日 (木)
3・7病棟

午後から 病棟ひな祭り



3月7日 (水) 集合レクリエーション 13:45~14:15 リハビリ室
皆さん、気軽に参加して下さい。



運動などで筋肉を動かさなくても、動脈を丈夫に保つ方法があります。皮膚の上から動脈を直接刺激すれば血流が増えて酸素や栄養が全身に送り届けられ、細胞が元気になるのです。動脈をマッサージすることで実際に血圧が下がったり、頭痛が軽くなったりするなどの経験をして、それを簡単な老化防止法やリハビリ療法として取り入れられています。「血管ほぐし」は、病気知らずの体になれる安全で効果的な健康法といわれています。

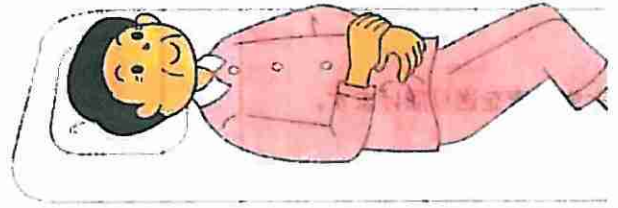
血管ほぐし健康法のコツ

手のひら全体でしっかり握る



「血管ほぐし」のマッサージは、手のひらや指をびったりと強く押しつけて行います。「強いかな」と感じるくらいしっかりと押しつけるのがコツです。

毎日15分間行う



毎日、全身を15分間くらいマッサージすると効果的です。体のどこから始めてもかまいません。寝る前や朝起きたときに布団の上であれば、快眠、快食、快便が期待できます。

やや強めでゴシゴシとしごく



動脈は筋肉の内側にあるため、やや強めにマッサージしないと刺激が届きません。手を骨に押しつけながら、心地よいくらいの強めでゴシゴシとしごきます。

手や顔、頭だけでもOK



手や顔、頭は血管や神経の密度が高く、脳への刺激も大きいので、時間がないときはここだけでも有効です。家事の合間やテレビを見ながらなど、いつでも気軽に行いましょう。

ここに注意!

* けがや痛みがある部分はマッサージを避けます。

監修 井上正康先生 大阪市立大学医学部教授

* 皮膚を傷つけないように、爪は短く切っておきましょう。

※ 次回は血管ほぐし健康法のやり方について掲載します。

インフルエンザ予防対策 その2 うがいの方法

ブク ブク

はじめにブクブクうがいをして、口中の雑菌をだします。



ガラガラうがいは、天井を見ながら15秒ほど2回「ガラ、ガラ、ガラ」とします。

ガラ ガラ



うがい薬がない時は水道水でうがいをして効果を得られます。

空知中央病院 NOW~!!

今月の人・出来事



「負けん気の強いスーパーおばあちゃん」

私はね、上砂川に行く途中の砂川市北吉野で生まれたんだよ。小さい頃から負けん気の強い気かん坊でね。6人姉弟の上から2番目。何でも自分が一番じゃないと気がすまなかったから、姉がほめられるのが、悔しくて、悔しくて！自分も姉を追い越そうと何でも頑張ったもんだよ。新十津川の農家にお嫁に来て、すぐ50ccバイク免許を取って、バイクに乗っていたよ。『他人にできることは私にもできる』と信じていたから50歳になった時家に誰も使っていない車があったから、車の免許取ったよ。以外と簡単に苦労しないでとれたね。免許を取ってからはあちこちに行った～行った～！！札幌、石狩、留萌とちよつと時間ができたら一人でよく出かけたねえ～。80歳まであちこち走り回ったねえ～。旦那は4つ違いでおとなしくて働き者。私のすることに何も文句の言わない、とにかく優しい人だったね。だから自由にできたんだねえ～。今は旦那に感謝して毎朝旦那の眠るお墓に向かって手を合わせているよ。



加藤 キクさん 90歳

今では、女性が車を運転するのは日常茶飯事だけど、当時は50過ぎてから免許を取る人はとても珍しかったんだって。愛車は『黒のカローラ』運転している姿を見たかったネ。チャレンジ精神一杯でバイタリティーあふれるキクさんをバコ達も見習おっ～と！！



こんな人たち見つけたあ～



風船バレーです。それ～！！



今日はりハビリの日

ハ～イ! 栄養科デス

今月は酒かすです

一食べ物から始める健康な毎日



みなさん、レジスタントプロテインって聞いたことありますか？酒かすに多く含まれています。レジスタントプロテインは消化されにくく、脂肪を吸着して便と一緒に体外に排出するという特徴があります。その結果として、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)を低下させます。また、便秘改善にも効果があり、食物繊維もたくさん含んでいます。酒かすには必須アミノ酸が全種類、ビタミンB群(糖質・たんぱく合成代謝・脂質の代謝に必要な)を多く含むので、とても栄養価が高く美肌にも効果的です。

『甘酒の作り方いろいろ』

- ※ 鍋に酒粕と水を入れ半日から一日放置する方法もあります。(2時間ほどたってからかき混ぜる) 水にひたすとまろやかな味になります。
- ※ アレンジとして牛乳や豆乳で割って作る。(1対1の割合)
- ※ 水の代わりに牛乳+白ワイン(1対1の割合)で作るというレシピもあります。
- ※ 酒粕によってアルコール分が多く残っていることもあるので、お子様に飲ませるときは、大人が味見して飲ませてください。
- ※ 仕上げにおろし生姜を加える。

『一般的な甘酒の作り方』 4人分の材料
酒粕 100g 水 500ml 砂糖 大匙3杯 塩 ひとつまみ
鍋に水と酒粕を入れて加熱し、砂糖と塩を加える。



※ 1人分125ml

1杯84kcal

情報提供 管理栄養士

3月の外来医師診療予定

| 診療科 | 医師名 | 予 定 |
|------------|-----|-----------------|
| 内科 | 土 田 | 通常通り |
| | 桑 野 | 通常通り |
| | 南 原 | 通常通り(水曜日休み) |
| | 及 川 | 通常通り(火曜日午後の診療) |
| | 細 川 | 通常通り(火曜日の診療) |
| 皮膚科 | 後 藤 | 通常通り(土曜日午前の診療) |
| リハビリテーション科 | 齋 藤 | 通常通り |
| | 菊 田 | 他通常通り(土曜日午前の診療) |
| | 岩 隈 | 9日(金)診療 |

* 都合により診療が変更になる場合があります。

集礼リハビリテーション

毎月第1・第3水曜日 13:45～ リハビリ室

楽しいリハビリで身体機能の維持・向上を目指そう!

「リハビリは楽しく」をモットーに一人一人が「立って」、「座ったまま」、「体力に応じて」歌い、踊り体操をします。気がついてみると、あ～ら不思議!! 腰が、膝が、肩が、のびのび、心うきうき!! 使う曲は道民の魂『北海盆唄』坂本九の『明日があるさ』を空知中央病院流に明日が来るのが楽しみになるように替え歌にしています。皆さんもご参加ください。

一緒に体のびのび・心うきうき・しましょう!

※曲の振り付けは理学療法士、作業療法士が身体機能訓練内容を元に監修しています。



北海盆唄の体操



『明日が来るのが楽しみ体操』



皆で歌ってます
あしたが～あ～る～う～さア

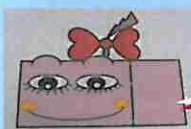


『明日があるさ』の替え歌

いつも元気に「こんにちは！」
笑う門には福来る手をたたいて
足踏みしてみんなで歌うんだ!
明日がある 明日がある
明日があるさ!



『明日が来るのが楽しみ体操』を大勢の人がやって元気な人が増えて欲しいね。詳しい問い合わせは 広報委員まで Bako



あとがき

もうすぐ春が来ますね～! 3月と言えば卒業シーズン 昔を思い出します。

昔の私は可愛かった?(今も可愛いけど...)

去年12月から雪がどっさり降って、交通機関のストップは初めての経験!! 春が待ちどおしいです。人生の春も待ちどおしいなあ～!

2月のバレンタイン、3月のホワイトデー あげる人もいなければお返しはもちろんもらえない。今年もさびしく... 来年こそは春よ恋!

私の一番の関心=ダルビッシュのいない日ハム今年はどうかな? 広報誌を皆さんに楽しく読んでいただけるよう頑張って作りたくと思います。これからどうぞよろしくお願ひします。

