

広報誌

つつし



医療法人社団つつし会
空知中央病院

第15号 24年4月1日 発行



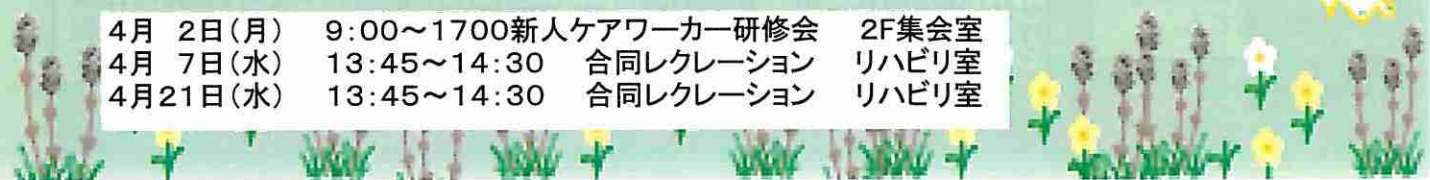
白鳥が「春」を運んで来ました



4月の行事予定



4月 2日(月)	9:00~17:00	新人ケアワーカー研修会	2F集会室
4月 7日(水)	13:45~14:30	合同レクリエーション	リハビリ室
4月21日(水)	13:45~14:30	合同レクリエーション	リハビリ室

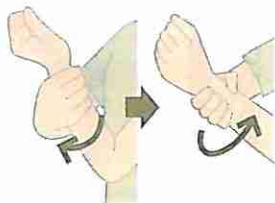


血管ほぐし健康法のやり方

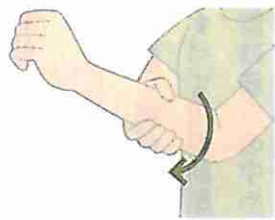
井上正康先生の著書「いつでもどこでも血管ほぐし健康法」をもとに構成しています。

筋肉の多い場所は動脈が奥にあるので、強くほぐします。

2 手首・腕



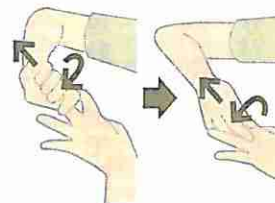
手首を握り、両方の手を回しながら、ぞうきんを絞るようにしごきます。



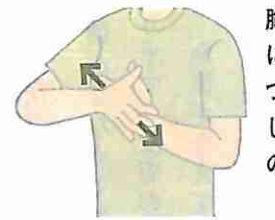
手首と同様に、腕も絞るようにしごきます。

神経が特に集中しているため、脳や体の血流も増加します。

1 手



指を握り、回転させながらしごくように引き抜きます（すべての指を同様に）。



胸にあてた手の上に反対の手を押しつけ、ゴシゴシとしごきます（反対の手も同様に）。

皮膚の新陳代謝がよくなり、たるみやシワを減らします。

4 顔



薬指を鼻筋にあて、骨に押しつけながら、上下にしごきます。



ほおの下のかほみを、手のひらを骨に押しつけながらしごきます。

血管や知覚神経がたくさん走っているため効果大。

3 頭・こめかみ



頭のとっぺんに両手を重ねてのせ、強く押さえながら、前後左右に皮膚をずらしてしごきます。



こめかみを両手ではさみ、強く押さえながら、上下左右にしごきます。

インフルエンザ予防対策 その3 マスクのつけ方

マスクは正しくつけましょう。特に**咳の出る方**はマスクを正しく着用すると「菌」が飛散する事を防げます。



1 鼻ワイヤーを上にしてマスクを顔にあてる。



2 ゴムひもを両耳にかけ、マスクを固定する。



3 マスクを上下に引っ張り、鼻と顎を固定する。



4 鼻ワイヤーを鼻に合わせて曲げ、顔に密着させる。

マスクのギャザーが下を向いているのが外側になります。

*ギャザーが上を向くと凹みがポケット状になってホコリ・花粉・ウイルス等がたまってしまいます。

空知中央病院 NOW~!! 今月の人・出来事

去年の東日本大震災は他人事ではなかったねエ~!!

私は、山形県で生まれ幼い頃両親と樺太に渡りました。20代で結婚。終戦の時は28歳。夫が樺太に残り私は4人の子供、おなかの中に1人を連れて北海道に引き上げてきました。稚内、岩見沢を経て、やっと新十津川町に落ちつくことができました。しばらくして夫が樺太から戻り、子供が7人に…。これからというとき、私が30すぎてすぐに、突然夫が事故で亡くなりました。それからというもの寝食を忘れ7人の子供を育てました。滝川で、米を1俵仕入れて、新十津川駅まで背負って来て、汽車に乗って小樽へ売りに行き、帰りは魚を仕入れて新十津川や滝川で売って生計を立てました。闇米を売っていた時は滝川の駅前交番のオマワリさんとはなぜか？顔見知りになりました。物やお金がなく皆がその日一日を必死で生きていました。私も何も苦勞だとは思わずに今日まで生きてきました。

去年の3月11日の東日本大震災のニュースをテレビで見たら、引き上げまもない頃を思い出して、涙が出たね。いつかあの頃は～と言える日が来るというのに…。



工藤 彌重子 さん
(やえこ) 94才

バコも祖母から、樺太引き上げの苦勞話をよく聞いたよ。祖母の口癖は「引き上げの苦勞に比べたらこんなことはなんでもない。」だったよ。♪～何でもないようなことが幸せだったと思う～♪
毎日に感謝!!



こんな人達
み～つけたあ～
(第5病棟)



いくよあー!

わたしも～!

今日は
風船バレー?



次は私の番



いっぺんに来ないで～

人～イ! 栄養科です

一食べ物から始める健康な毎日

今月はふきのとうを取り上げます。

ふきのとうの栄養成分はカリウム、鉄、ビタミンB12、ビタミンE、食物繊維が多く含まれています。ふきのとうの苦味成分には胃液の分泌促進、疲れた胃腸を癒す働きがあります。また特有の香成分には咳止め、去痰効果があり民間薬として重宝されてきました。この香成分はアレルギーを抑える効果あり、花粉症対策が期待できると研究中です。他にも体内の活性酸素を消去し体のサビを取るケセルチンなどのポリフェノール類が多く含まれ、新陳代謝を活発化させる働きが強いです。冬眠から目覚めた熊がまず、ふきのとうを食べて体をシャッキリさせているという話もあります。選び方はつぼみが固いものが新鮮です。花が咲き始めているものは風味が劣化します。新鮮なふきのとうを選びましょう。あくが強いので、あく抜きは水にさらすか、米のとぎ汁でさっとゆでると良いです。

ふきのとう味噌 作り方 1人前 28、8Kcal 塩分0、29g

- 1、ふきのとうは(好みで)あくを抜き、細かく刻む。
- 2、鍋にサラダ油を少々入れ、刻んだふきのとうを炒める。
- 3、調味料を合わせ鍋に入れて、全体が馴染んでやや粘り気が出るまで炒め煮する。(焦げないように注意)
- 4、器に盛り付け出来上がり。

2人分の材料

- ふきのとう 4、5個 (50g)
- 味噌 小さじ1杯
- みりん 小さじ3杯
- 酒 小さじ1杯
- サラダ油 少量



4月の外来医師診療予定

診療科	医師名	予 定
内 科	土 田	17日午後休診 18日、19日、29日休診 他通常通り
	桑 野	通常通り
	南 原	2日、3日、5日、6日、7日、9日休診 他通常通り(水曜日休み)
	及 川	10日(火)休診 他通常通り(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	6日(金) 7日(土)午前診察

*都合により診療が変更になる場合があります。

鴨下理事長 著作本 コーナー (ふれあい広場)



人が生きてゆくのに必要な生活の知恵や物の見方、考え方について心に届く本です。あなたご自身のために、ぜひお読みください。



女性が「ストレス」を感じたら読む本
 女性がこころのストレスに負けない「15秒ルール」
 好かれるパートナー嫌われるパートナー
 ストレスを右から左へ受け流す方法
 なぜか人に好かれる女性は「甘え上手」
 眠れない人がぐっすり眠れる本
 働くのがやになったら読む本
 人と会うのが嫌になったら読む本
 人に好かれる「気くぱり」ができる人できない人
 人の「ことば」に傷ついたとき読む本
 身近な人が「うつかもしれない」と思ったら読む本
 もっと自分を愛してあげればストレスは消えてゆく
 理由もなく切なくなる夜に読む本
 笑っちゃうくらい「問題のある人」とは、こうつき合う
 心と体「病気知らず」で生きる10の習慣

題 名 (50音順)

「朝に強い人」になれる本
 「朝に弱い」が治る本
 「一捨一楽」でストレスがどんどん消えていく
 「今はひとりがいい」というキッパリ!とした生き方
 「イライラぐせ」を直せばすべてがうまくいく
 「選ばれる女性」のちょっとした習慣
 「選ばれる女性」のちょっとした習慣
 「気くぱり上手」はストレス知らず
 「気持ちの整理」心のもやもやを吹き飛ばす88の方法
 「元気な自分」をつくる気持ちの習慣
 「ストレス解消」が上手い人下手な人
 「大切な人」の気持ちがわからなくなったときに読む本
 「ダメな自分」が1週間で変わる!
 「疲れやすい」が治る本
 「伝えたい自分」が伝わる!
 「なぜか人を安心させる人」の共通点
 「何をやっても長続きしない」が変わる本
 「眠れない」が治る本
 「のんびり力」で気持ちのストレスがすーっと晴れる
 「人と会うのがつらい」が治る本
 「不安になる」がなくなる本
 「もう、がんばれない!」と叫びたくなったら読む本
 「もうツムリっ!」と思ったら読む本
 「ヤナこと」を上手にやり過ごす本
 頭のいい人の「15分習慣」のススメ
 安心力
 忙しい人のためのストレスと上手につき合う本
 気分スッキリ「心の免疫力」をつよくなる本
 心が元気になる!かんたんな生活習慣
 ココロでできるダイエット もっときれいになりたい人へ
 こころとからだの「疲れやすい」を治す本
 心に「ゴミ箱」をつくりなさい
 女性が「心のストレスに負けない」ための本

あどがき

例年になく大雪に悩まされた寒かった冬が去り、待ち遠しかった春がやって来ました。春になると花飾り委員会の活動が活発になってきます。今年は病院や駅の周りにはどんな花が咲くのでしょうか。楽しみですね。今年一番早く咲く花はチューリップでしょうか?入院患者様は「暖かくなったら畑いじりがしたいね。」毎日面会に来ているご家族様は「花が咲いたら車椅子で散歩して花壇を見せてあげたい。」と心待ちにしているようです。広報誌つじは発行から一年経ちました。この一年間多くの皆様のご協力をいただきありがとうございます。これからも広報委員一同 頭を寄せ合い、皆さんのお役に立つ誌面作りを行います。

つじ