

**健康新聞**

# おおさと

【発行】  
2011年(第37号)  
医療法人 ウェルネス  
TEL 64-3110

【主な記事】

- ◎院長挨拶
- ◎通所リハだより
- ◎院内研修
- ◎職員だより
- ◎看護講座

《 院長挨拶 》

大里 裕治

皆様、新年明けましておめでとございます。昨年同様本年も、おおさと整形外科をこひいきに宜しくお願い致します。

「旧東海道 グルメ旅 その①」

友人と2人で4〜5年かけて、東京の日本橋から京都の三条大橋までの「494キロ」を歩き通そうと計画し、昨年5月の連休を利用して、『お江戸日本橋七つ立ち(今の午前4時頃)』ならぬ午前11時に日本橋を出発。ただ歩くだけならモチベーションが上がらないから、道中美味しいものを食べたり飲んだりしながら歩こうという健康的なのか不健康なのか判らない企画である。出発早々、銀座の歩行者天国の途中で見つけた関東風しょう油ラーメンで腹ごしらえの後、53ある宿場の一つの品川宿を過ぎ本日の目的地川崎に到着。その夜は店内に小川が流れるお洒落な都会風



居酒屋で明日からの道中安全を祈願してホットピーで乾杯。

翌日は日中暑くて朝から汗をかきながら歩いていたら、昼前に大きなキリンビール工場をみつけ景気づけに地ビールを飲んだところ、一挙に疲れが脚に来てしまい午後は思ったほど距離を伸ばせず戸塚止まり、夕方4時には横浜のホテルへ。一休みして元気になったので夜には横浜中華街まで繰り出し、高級中華に舌鼓。

遅れを取り戻すべく3日目は頑張って大磯まで行くことに。安藤広重の浮世絵に描かれた山(高麗山)を見つけて写真に収めたり、昔の政治家の古い別荘地が並ぶ大磯の海岸線の風景をゆっくり楽しんだり、徐々に旅にも慣れ余裕が出てきた。お昼に食べたカツカレーの量が半端なく多くて夕方まで満腹感が続いていたが、夕食に行ったお店で横浜鍋という焼きしゃぶと薬膳鍋をミックスしたような珍しい鍋料理が出て来て昼間のカレーはどこへやら、初めての味に大満足。

最終日は夕方の飛行機で帰途につかねばならないため、午前中を利用して今回の最終目的地小田原へ。ゴール後は頑張った自分達にご褒美にと、小田原城を見ながら昼間からうな井とビールで打ち上げ。兎に角、歩いて食べて飲んでばかりの4日間であった。

旧東海街道は整備されていて楽な所もあれば、石畳で歩き難い所もある。また片手に地図を持っていても迷子になり1〜2キロ戻ることもしばしばである。そういうロスもあるため、1日に歩ける距離は凡そ25キロくらい。しかし、江戸時代の人達は舗装されていない道をワラジをはいて1日に30〜40キロ歩いていたら聞いてビックリ。

今回の3泊4日の踏破距離は81.5キロ。こんなに歩いていても帰宅後の体重は増加。やはりこれだけ食べれば無理もないか・・・。



(最終目的地 小田原にて)

秋の連休に、この続きで箱根越えを行ったので、次の機会に紹介をしたいと思います。ご期待ください！

『通所リハビリだより』

【食事会】

介護員 光富 忍

毎年12月に忘年会を行ってましたが、今回は趣向を変えて12月15日・16日にサンパーク吉井で食事会を行いました。

食事は利用者自らメニューを選んでいただきました。人気メニューは『ミニ御膳』と『あじわい御膳』。天ぷら・刺身・茶碗蒸し等見た目にもボリューム感があり、利用者の美味しいという声がたくさん聞けました。



食後は、長年当院通所リハビリをご利用頂いた方に感謝の気持ちを込め、表彰を行いました。和やかな雰囲気の中で見られた笑顔が皆さんとても素敵でした。



今回の食事会は初めて行いましたが、利用者には好評であり、今後も喜んでもらえる催し物を考えていきたいと思えます。

【家庭菜園】



11月5日、おおさと菜園で大事に育てあげたサツマイモの芋ほりを利用者と一緒に行いました。鍬やスコップを使い一生懸命に収穫される利用者の姿がいきいきとされており、微笑ましくもありました。

サツマイモの大きさはさまざまで、真ん丸な形が多くみられました。後日、天ぷらとして利用者の昼食におだししました。



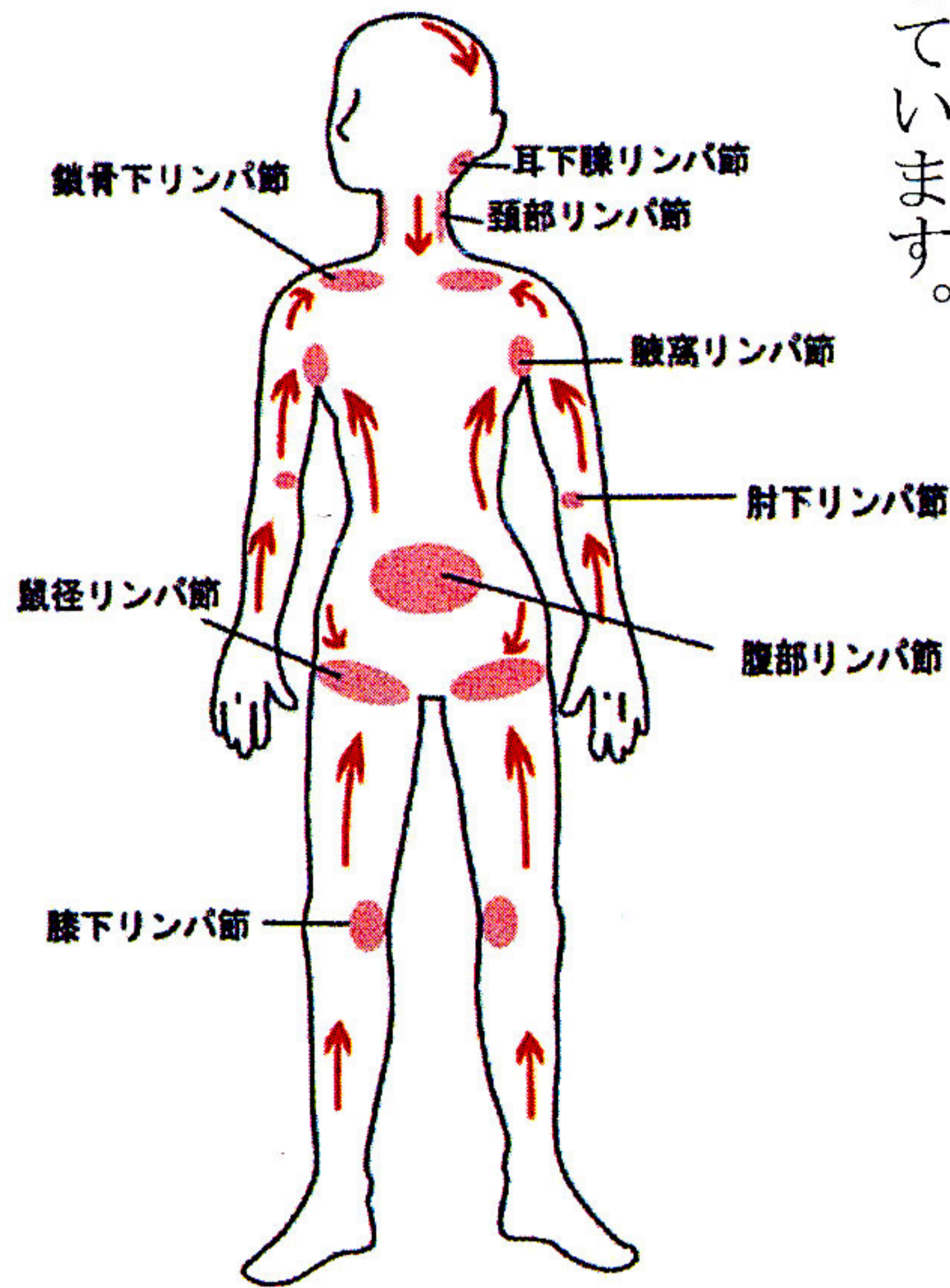
現在、玉ねぎを植えており、春には収穫予定です。またおいしく食べられますように。

### 『リンパマッサージと免疫力』

これからの季節、まだまだ寒い日が続き、風邪やインフルエンザに対する予防が重要になってきます。手洗い・うがいといった直接的対策と共に自分自身の免疫力を高める事によって病気をよせつけない体を作る事が大変有効です。

今からご紹介するリンパマッサージは、コツさえ覚えれば自宅で手軽にする事ができるマッサージです。継続的に続けることで美容にも健康にも効果があるのです。

そもそもリンパとは、リンパ管を通るアルカリ性の液体で、体内で重要な働きをします。身体の約70%は水分ですが、その水分には血液も含まれます。リンパ液はほとんど血液と同じ成分でリンパ管を巡って体内を循環しています。



リンパの流れが悪くなると、老廃物を抱えている時間が長くなるということでもあり

ますので、老廃物が溜まりやすくなり、むくみ・冷えなど様々な不調が表れてきます。また免疫力の低下にもつながります。逆にリンパの流れがよくなると、

- 免疫力や代謝が高まるので、太りにくく痩せやすい体になる
  - デトックス効果がある
  - 女性ホルモンや自律神経のバランスが整ってくる
  - 顔色や肌のハリ・ツヤがよくなる
  - むくみや冷え、コリの改善
  - ボディメイクや小顔効果も期待できる
- では、ここで簡単なリンパマッサージをご紹介しましょう。

**●脚のむくみをとりたい!!**

- ①ひざからひざの裏に向けて
- ②足首からひざの裏のリンパ節に向けて

ポイントは、「ひざ裏リンパ節」の流れを促進させること。

**●肩こりを何とかしたい!!**

- ①首の付け根から肩へ
- ②肩から鎖骨に流し込むように

肩こりの原因は、筋肉、神経など様々なので骨盤と脊柱にもジェルを塗ってみてください。

免疫力が強いと風邪や生活習慣病、ガンなどを予防する事につながります。この免疫力を高めるには、運動、睡眠、ストレスをためないなど生活のしかたが重要で、食生活の改善とストレスをためないことがカギを握ります。



- 免疫力アップとして、
  - 喫煙をひかえる
  - 適度の飲酒を心がける
  - 質の良い睡眠をとる
  - 無理のない適度の運動をする
  - 十分な休養などでストレスをためない
  - 爪をもむ
  - 体温を下げない
  - 日常の飲料水に気をつける
  - バランスのとれた食事をする
- 以上の点に気をつけて生活すると、免疫力アップに効果が期待できます。
- ※ リンパマッサージをしてはいけない方もいらつしやいますのでご注意ください。
- 妊娠中の方
  - お酒を飲んでいる方
  - 骨粗鬆症の方
  - 皮膚病がある方など
- 皆さんも風邪などに負けない体を作るよう心がけ、寒い冬を健康的に乗り越えましょう。

『職員だより』

《結婚報告》

理学療法士 森園 教史

私事で恐縮ですが、去る12月24日に挙式と入籍を致しました。

自分自身、こうして結婚の報告をしていることに、まだ不思議な気持ちです。

私共が結婚できましたのも、周囲の皆様からの温かい言葉やお気持ち、力添えがあったからこそです。本当に感謝し尽くせない思いでいっぱいです。

今後も皆様にご指導ご鞭撻を賜りながら、つらい事も笑顔で、2人で乗り越えていける家庭を築きたいと思っています。  
「幸せになります・・・」

余談ですが、後日、(ニヤニヤしている・・・)

婚姻届の不備(役場による)が発覚したり、神前式で宮司さんが私の名前を読めずに省略したりと、笑い話にも恵まれた結婚でした(笑)。  
これからもよろしくお願い致します。



『看護講座』

《インフルエンザ》

准看護師 川内野 洋恵

毎年、12月にピークを向かえるインフルエンザですが、今年は1月の後半にピークが来ると予想されています。

インフルエンザは、飛沫感染して鼻や喉から体内に侵入し、体内でウイルスが増殖し、1〜3日間の潜伏期間の後、発熱・咳・くしゃみなどの症状で発症します。38度〜40度の高熱がでるのも特徴のひとつです。

インフルエンザの予防接種を受けられた方でもかかることがあります。予防接種を受けていると重症化にならずにすむことがあります。又、インフルエンザは風邪症状とよく似ているので、検査をすれば分かります。

38℃以上の急な発熱で咳・鼻水などの症状がある方は、あらかじめ、かかりつけの医療機関へ電話で相談し、指示に従って外来受診し、お薬をもらい自宅療養しましょう。

日頃から手洗い・うがい・マスクの着用で予防に心がけましょう。



『院内研修について』

当院では、最新の情報や知識を身につける為、定期的に「院内研修」といった勉強会を行っております。

内容は様々であり、医療や接遇、健康に関することなどです。

今回、その一部を前頁に抜粋してご紹介しましたが、これからも機会があれば記事に載せていきたいと思っております。少しでも皆様の生活にお役に立てれば幸いです。

では、前年度当院が行った勉強会の内容をタイトルだけではありますが、ご紹介いたします。

- 血液型の話
  - 認知症について
  - 血液型の話
  - リンパマッサージ(免疫力アップ)について
  - 転倒予防について
  - からだに安全な食品の選び方と食べ方
  - メタボリックシンドロームについて
  - 身体機能の基礎知識及びリハビリ用語
- パート1・2

今年も、職員一同一丸となり頑張りますので、宜しくお願い致します。