



出前「手洗い教室」開催



1 月 27 日(水) インフルエンザの流行期を迎え、手洗いの大切さを知ってもらうため、上口保育園(4~6 才児 43 名)へ病院より武田総師長、四十万事務員、紙谷相談員の 3 名が出向き、園児たちに手洗いの大切さを指導しました。



手洗い場へ



装置に手をかざすと、特殊な光で汚れている部分が青く(無害)なります。

園児たちは、どの部分が汚れているのかを確認し、青い色を洗い流すため丁寧な手洗いが大切なことを理解したようです。

お知らせ



事務所前待合室に、ひざ掛けをご用意致しました。

皆様ご自由にお使いください。

様ご家族様へ

担当

療養室ふれあい日誌210号~ちょっといい話し~



リハビリ科 作業療法士
下村 芳美

こんにちは！皆さんと一緒に働き始めて、2ヶ月が過ぎています。今回、恥ずかしながら、私の趣味を紹介します。

私は、小さい頃から運動は好きでしたが、ゴム飛びと踊りが大の苦手でした。こんな私が50歳の時、「私も踊ってみたいな！」と始めたのが『フラダンス』です。友人の発表会を観に行ったのがきっかけでしたが、その時、友人はなんとも楽しそうに美しく踊っていました。

足の運び、手の動き、そして『スマイルの表情』どれを採っても、上手い出来ないことばかりで、辛くなることがあります。新しい友やボランティアでの皆さんとの出会いなど、今までにない楽しい時間も過ごさせてもらっています。魚津病院でも踊っていますよ！

これからも、ハワイアン音楽で、頭と体作りに頑張りたいと思っています。新しい挑戦は、なかなか勇気がいりますが、ちょっと試してみたいかながらでしょう。



2月行事予定



【病院：医療・介護病棟】

- 2月3日(水) 報恩感謝の集い(常德寺)
節分豆撒き：医療・介護病棟
- 2月10日(水) 誕生会：医療病棟
- 2月20日(土) 誕生会：介護病棟(琴修会)
- 2月27日(土) ひな祭りお茶会

【魚津老健】

- 2月3日(水) 報恩感謝の集い(常德寺)
節分豆撒き
- 2月5日(金) 折り紙教室
- 2月9日(火) はとの会
- 2月17日(水) 誕生会
- 2月24日(水) カラオケ会
- 2月27日(土) ひな祭りお茶会

【デイケア】

- 2月1-3日(月-水) 節分豆撒き
- 2月2日(火) 折り紙教室
- 2月10日(水) 折り紙教室
- 2月17日(水) 誕生会
- 2月27日(土) ひな祭りお茶会
- 2月28・29日(日・月) 壁紙作り
- 2/4~2/9 口腔ケア
- 2/11~2/16 運動機能向上レク
- 2/18~2/20 ゲーム会
- 2/21~2/26 フロアリハビリ

一口メモ

【恵方巻きって…?】

その年の神様(歳徳神)のいる方角を恵方と言い、『その方角に対して何かすることが吉』に由来し、立春の前日に海苔巻きを食べる習慣

2016の恵方：南南東



【調髪の日】

今月の調髪は **2月22日(月)** の予定になります。調髪のお申し込みは受け付け(事務所)にてお願い致します。締め切りは **毎月10日** です。

～医療病棟～

骨粗鬆症とは？ 骨が粗あらくなって鬆すができる病気です



冬場は積雪などで足元が悪くなりやすく、骨折が増える時期です。骨粗鬆症の「鬆」はあまり馴染みのない漢字ですが、茶碗蒸しをうまく作れなかった時にできてしまう「鬆」もこの字を使います。すなわち、骨粗鬆症とは骨がスカスカになって弱くなり、折れやすくなる病気です。現在は飲み薬や注射など、さまざまな薬がありますが、ここでは日常生活の中での予防策をご紹介します。

① 適度な運動をする。



骨密度はある程度の負担をかけないと、減ってしまいます。普段の生活の中で、できるだけ階段を利用する、太陽を浴びながら散歩をする、など心がけましょう。

② バランスの摂れた食事をする。



骨の材料になるカルシウム（牛乳、小魚など）・タンパク質（肉製品）、骨代謝を盛んにするビタミンD（サケ、ウナギ、シイタケなど）、骨の形成を促すビタミンK（納豆、ほうれん草、小松菜など）を積極的に摂りましょう。特に、カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、カルシウムの吸収率がよくなります！

1月誕生者紹介



～介護病棟～

1月の誕生会♪ 1/20 (水)



書き初め 1/2 (土)



1月度の誕生会では、住吉蝶六同好会9名様に来院頂きました。歌に合わせて口ずさむ患者様もおられ、大いに盛り上がりました♪ 新年の書き初めは上手に書けました。



～老健だより～



書初め繭玉作り干支大正琴を楽しむ

筆名人が勢ぞろい！！

正月用の繭玉の飾りつけと生け花をして、新しい年を迎えました。今年も明るく楽しく元気に過ごしましょうね。

書初め会を開催しました。それぞれ、お手本を元に好きな言葉を書きました。



新年会&誕生会

カラオケ会

1/13 (水)
新年会&誕生会を開催しました。皆で乾杯をしてから、美味しいご馳走を堪能しました。併せて、1月の誕生会も開催しました。



1月誕生者
ベスト
ショット



1/27 (土)
毎月恒例、中西様のカラオケ会が開催されました。毎月、皆様、楽しみにしておられます。中西様、今年もよろしくお願い致します。



清水夫妻様
ありがとうございます

清水夫妻の演奏で歌を唄いました。利用者様のリクエスト曲にも即座に応じて下さり、楽しい時間を過ごす事ができました。

甘いもの大好き

ぜんざいを食べました。
1/20 (水)



～通所リハビリ～

1月の誕生者



干支



繭玉作り



書初め



大正琴を楽しむ会