



新年のご挨拶



皆さん新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。
 昨年は社会全体が委縮した雰囲気と閉塞感に包み込まれた一年でしたが、2011年には政治、経済いろいろな分野で状況が好転し、飛躍の兎年になることを切に願っております。

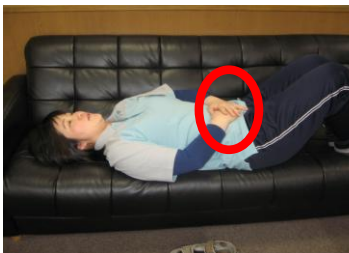
今年の4月にはいよいよクリニック併設の介護老人保健施設(老健)が開設いたします。老健とは在宅生活が困難になった時の一時的な避難場所と位置付けられます。病気で入院して治療は終了したものの、退院後すぐに自宅に戻れない方の場合には、在宅復帰までの療養リハビリ施設としての役割、あるいは在宅復帰が困難な方の場合には特別養護老人ホーム等の終の棲家への入所までの橋渡しの役割を果たします。また、在宅生活を送っている方の中でも、様々な理由で継続が難しくなり修正が必要である場合に利用される施設です。私たちの老健は特に入院病床と併設されているという利点を活かし、地域の皆様の介護生活の安定に貢献できるよう、努力していきたいと思っております。現在当院3階を中心に改修工事の真最中であります。入院の制限や騒音等でご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解の程をよろしくお願ひいたします。本年が皆様にとって幸多き年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

院長 井野辺 義人

！！寒い時こそ深呼吸を！！

こんにちは、寒い日が続きますね。こたつの見張りをしている方が多いのでは？

今回は冷え症の改善効果がある深呼吸について紹介します。方法としては、「腹式呼吸」と「胸式呼吸」の2つがありますが、今回は腹式呼吸を実践してみたいと思います。



1. 立った姿勢または仰向けの姿勢でへその下に両手を置き、お腹がへこむのを確認しながら息を吐ききります。



2. おなか膨らんでいくのを確認しながら2秒間鼻から息をゆっくり吸い込みます。



3. 口をすぼめ、息を細く長く4秒間かけて吐きます。
 ろうそくの火が消えないほどのイメージで。

深呼吸は時間や場所を選ばず、お金もかかりません。また、動脈硬化予防・血圧降下作用・リラックス効果にもつながると言われています。

起床時・就寝前、または仕事や家事で疲れたときなど、意識して行なってみてはいかがでしょうか？

お楽しみ会

デイケア



今年のお楽しみ会では、デイケアの畑で収穫した野菜を使って、だんご汁やサツマイモ入り蒸しパンなどを、利用者様やご家族様と一緒に作りました。



ボランティアの方の演奏会や、カラオケ（サンタさんとデュエット!?）・ビンゴ大会等々行いました。



ウェルヴィラ



女子高生のフルート&オーボエ演奏、ゴスペル、院長の歌など、ウェルヴィラにも沢山のサンタが現れました♪



寒い冬にはぜひ”生姜”を！！

毎日寒いこの時期、ぜひとも食卓に取り入れていただきたい食材、それが「生姜」です。生の生姜には、**ジングロール**という**免疫力を高める成分**が、加熱したのものには、**ショウガオール**という**血行を良くする成分**が含まれています。風邪をひいたかな？と思ったら、生の生姜を摩り下ろし、水と一緒に火にかけて、お湯が温くなるまで加熱しましょう。ジングロールは、加熱するとショウガオールに変化しますので、免疫力を高めつつ血行を良くするには、温めの温度が最適なのです。出来上がった生姜湯には、砂糖や殺菌効果の高い蜂蜜を入れて、ゆっくり飲んでくださいね（^^）

カピバラでした。