

医療法人社団 松籟会 宇都宮西ヶ丘病院 〒320-0004栃木県宇都宮市長岡町842 TEL 028-621-3171

2024.1. 15 Vol.68 DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



新年、明けましておめでとうございます。
例年より暖かな気温が続いているように感じますが、いかがお過ごしでしょうか？インフルエンザやコロナ、他のウイルス感染症も増えてきているようです。悲しくなるニュースに新年から心苦しくもなりました。手洗いうがいとマスクの感染予防対策をしながら、栄養睡眠、そして笑顔を忘れずにいきましょう。今年も宜しくお願い致します。

--- CONTENTS ---

- 1 みんなの声：「年末年始どうすごしますか？」
「お雑煮の具材は何が入りますか？」
- 2 健康講座 ～ みんなのクラシックコラム
- 3 皆さんの作品コーナー
- 4 農作業グループの記録
- 5 編集後記



みんなの声

年末年始どうすごしましたか？

寝正月。 Y-K, R-S, T-K

家でゆっくり過ごした。 Y-A

掃除をした。 A-K

テレビで能登半島の地震のニュースを見た。 H-S

いつもと変わりなく過ごした。 M-I

ゲームをした。 E-F

のんびりした。 Y-I



お雑煮の具材は 何が入りますか？

こんにゃく E-F

お吸い物 M-I

作っていないので分からない。

H-S

食べていないので分からない。

A-K

餅、ごぼう、人参 Y-A

餅 T-K,R-S,Y-K,Y-I



健康講座 ひまわり



11月

冬の入浴法と作用について シャワー浴よりゆっくり湯船につかろう
湯船にしっかり浸かることで得られる3つの作用

①温熱作用

- 温まることで皮膚の毛細血管が広がり全身の血液が促進される。
- 自律神経の副交感神経が優位に働き、筋肉や関節組織が弛緩する。

②浮力の作用

- 首まで浸かった場合、体重が約1/10になるとされており、浮遊感によるリラックス効果がある。

③静水圧の作用

静水圧とは動かない水の中で身体に働く水の圧力
水深1mにつき0.1気圧ずつ水圧が増加。

- 内臓が刺激を受け、全身の血行改善、むくみ解消に役立つ。
脱衣所、お風呂周辺は温めておくことが大切。



ヒートショックに関連した入浴中の死者数は年間約1万7千人にものぼるとのこと。

「ヒートショック現象」

- ①周りの急激な温度変化により、血圧が大きく変動して血管や心臓に悪い影響を与えること。
- ②暖かい部屋から寒い浴室への移動は血圧が上がり、血管や心臓に負担をかける。
- ③心筋梗塞、脳卒中を発症の可能性あり。脳卒中とはくも膜下出血、脳出血、脳梗塞など。

冬季の12月～2月に多い発症

(クリスティーン)

※12月の健康講座は休みです。



毎年12月末は、健康講座の時間に年末年始の過ごし方をします。1日のスケジュール紙に食事をちゃんととっているか、生活リズムを崩さずにいるか等、書き込んだ予定をスタッフが見て回ります。5日間休みに皆さんがどう過ごしたか休み明けが楽しみです。



クラシックおすすめ盤

今回お勧めするのはチャイコフスキー「3大バレエ組曲」である。
皆さんご存知のように「白鳥の湖」「眠れる森の美女」
「くるみ割り人形」の3曲からなる。
寒い冬の朝ココアでも飲みながら聴いていただきたい。
演奏はカラヤン指揮ベルリン・フィルハーモニー管弦楽団。
これが私には一番ピタッと来る。

(K.S)



コラム

異常気象が続く世界

21世紀に入ってから世界各地で起こっている。
今まで最高気温が30℃だったところが今では50℃前後に
なっている。

所によっては大雨になったり、大雨で川が氾濫したり、又は
がけ崩れがおこったりと、いろいろ起こっている。

これで、北極の氷が解けたりしたら人びとが住む所は
どうなってしまふのだろうか。

テレビを、見ているとせつなく思う。



(料理好き)



去年はお世話になりました。テレビでは不幸な
ことが多くて悲しかったですね。
楽しいことが沢山ありますように。
皆さんも良いことがありますように。

(カピバラ)

コラム



デイケアのスタッフと写真撮影
2回撮影しました。

1回目は、ベランダから崖を登って見栄えのいい花を5,6枚撮りました。それから畑の方へ移動してきのこを撮りました。2回目は池に行き、噴水、黄色い鯉、オレンジ色の鯉を撮りました。

これらの写真はデイケア新聞に載せたので良かったら見てください。

今後も風景の写真を撮り続けようと思います。

<クリスティーン>



春夏秋冬

春になれば木の芽や草などが咲き動物たちが動きだす。夏になると、新緑が眩しくなり辺りがにぎやかになる。秋になれば、やっぱり落ち葉が美しい季節になります。冬は、辺り一面銀世界になって言葉にならないくらいになります。

あなたは、どの季節が好きですか。

自分は春と秋が好きです。（料理好き）

LRT

LRTに乗って、買い物へ行きました。

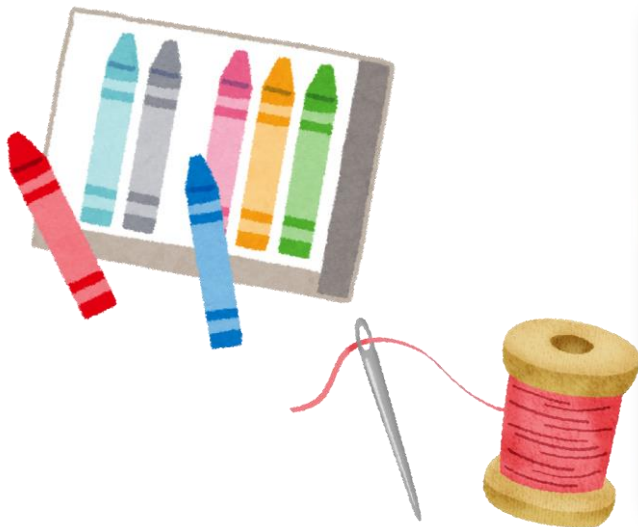
駅から宇都宮大学陽東キャンパスまで、乗りました。まめに、出ているので、駅についてすぐに乗れました。乗っている時間は、11分、150円で、着きました。乗り心地は、スムーズで、ほとんど揺れず静かに進みます。座って乗れました。窓も大きく景色を見てのんびりとしていました。立っている人も少しいて、全部、座席はうまっていました。子供が多く記念写真など撮っているような感じでした。少しこんでいるけど、また乗って、出かけてみたいです。（M.I）



みなさんの作品コーナー



ぬりえに挑戦して今までに出来上がった作品の中で一番気に入っているぬりえです。
かわいいですね。 (M.H)



刺し子がようやく完成

仕上げるのに1年3ヶ月かかりました。間違った所に糸を通したり、針から糸が外れたりしました。糸を通す道具があるのですが、なかなか糸が通らなかつたり、糸がほぐれたりするので、糸通しを使って針に糸を通すことにしました。それでようやく完成しました。

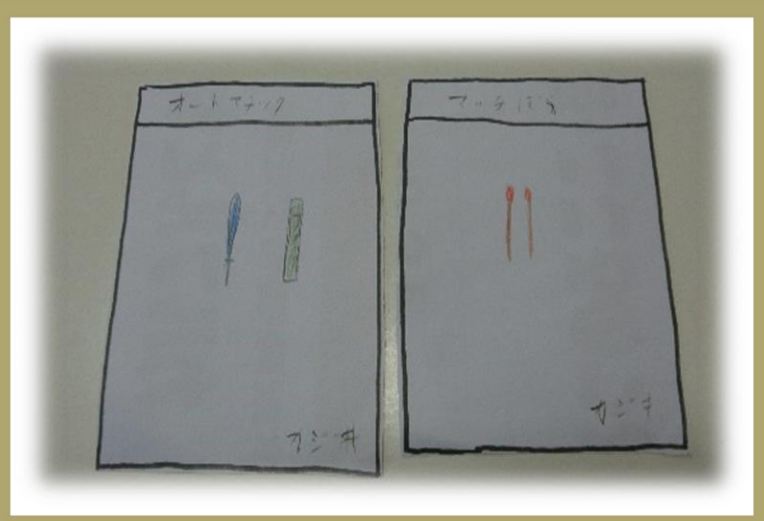
(クリスティーン)



12月25日の昼食は、もも肉とケーキ付きだったのでクリスマス気分を味わいました。ただ、院内とのクリスマス会は無かったので残念でした。



カジキ画伯のイラストコーナー



農作業グループ



さつまいも収穫できました！酷暑だったこともあり、思ったより、大きさや数は満足できたとは言えないけれど、暑い中みんな水まきしたり手入れをして大切に育てましたよね！掘り当てた時は感動しました！！



作業の休憩の合間にあたりを撮影📷
暑さから急に寒気がやってきて、葉の紅葉が感じられないまま冬を迎えた気が。(°Д°)
年納めの収穫になりましたが、春からもまた色んな作物を作っていきたいですね！
2023年お疲れさまでした☺



■編集後記■

☆料理好き



今年も、皆さんにとって幸多き年でありますようお祈り申し上げます。今年も、デイケア新聞をよろしく。デイケアメンバーさんへ、少しでもいいので、記事をもってきてください。

☆クリスティーン



宇都宮は、最近早朝4時52分の気象情報を見て氷点下になることが多いので短時間暖房をつけて寒さを凌いでいます。皆さんも自分なりに寒さ対策をして風邪などひかないよう気をつけましょう。

☆カピバラ



去年はお世話になりました。テレビでは不幸なことが多くて、悲しかったですね。楽しいことが沢山ありますように。皆さんも良いことがありますように。心配 😞

☆M.I



冬らしく、こたつでみかんでも、ゆっくり食べようと思いましたがみかんから果物全般の価格が高くて買えません。安いみかんをやっと探し食べてます。甘くておいしいです。

☆人面魚



新年を迎えて、気持ちを新たに過ごしていきます。いろんな世の中があるなど、驚きを隠せません。

☆スタッフS



新年に起きた石川県、能登半島の地震のニュースに胸を痛めました。何も出来ない不甲斐なさに辛くなりますが、自身の生活をしっかり送ることも、被災地支援のひとつだとも思います。どうかこれ以上、被害が拡大しないことを祈るばかりです。良い年にしたいです。



デイケア新聞の編集メンバーも募集中です 😊

*デイ・ケア「長岡の森」って どんなところ？

「生活リズムを整えたい」 「仲間作りをしたい」
「日中の居場所が欲しい」 「就労に向けて準備をしたい」

こんな希望や悩みはありませんか？

デイケア「長岡の森」は、プログラム活動やメンバーとの交流を通じて
ステップアップしていく場です。

少しでも興味・関心のある方は、ぜひ見学にいらして下さい♪

◎プログラム活動とは…

プログラムとは、主に個人やグループで取り組む活動のことで、
その種類は創作や料理・スポーツ・麻雀など様々です。
主治医やデイケアスタッフと話し合いながら利用者の興味や目的に応じて選択できます。
必ず参加しなくてはならないものではなく、その日の体調に合わせ、
ゆっくりと一人で過ごすこともできます。



デイケアメンバーの皆様へ !!!原稿大募集!!!

「響」では、デイ・ケアで行っているプログラムや
季節ごとのイベント・行事の紹介、利用者の日々の
体験談等を掲載予定です！
デイ・ケア等で撮影した写真やメンバーのイラスト等も
募集していますので、原稿をお持ちの方は、お近くの
編集委員またはスタッフまでお声掛けください。
皆さんの原稿をお待ちしています。

- スケジュール
活動日：月曜日～土曜日
(日・祝日は休み)
- 活動時間：
デイ・ケア (1日)
9：30～15：30
ショート・ケア (半日)
9：30～12：30
12：30～15：30

反響 残響 **響** 饗宴 交響曲



医療法人社団 松籟会

宇都宮西ヶ丘病院

*原稿については、原文のまま掲載させて頂きました。誤字・脱字等がありました際には、ご容赦下さい。

-----月刊デイ・ケア機関誌・発行元 医療法人社団 松籟会 宇都宮西ヶ丘病院 「デイ・ケア 長岡の森」-----
発行日 2024年(令和6年)1月15日、vol.68