

# ささやかですが、感謝をこめて...

# 通所リハビリ あおせんター

2017年10・11月号

発行元



〒700-0941  
北区青江5-15-16  
(小林内科診療所 隣接)  
☎086-226-5850 (直通)  
お気軽に  
お問合せ下さい

編集：物部、加賀

9月11〜12日、リハビリセンター本館にて、敬老会を開催させていただきました。今回はその様子を記事にさせていただきます。

小林名誉院長と原口院長より開会の挨拶と記念品を贈呈させていただきました。



余興③  
ビンゴでは、候補の中からご自分で言葉を選んで挑戦。上位の方は賞品獲得！

節目の年の方々へ、ささやかなお祝いを。賞状、寄せ書きの他、「消しゴムハンコ」を手作りしました。



別館では20〜22日に開催。小林名誉院長・原口院長より開会の挨拶や記念品贈呈、ビンゴや茶話会等で過ごして頂きました。中には手品やカラオケをご披露して下さった方もおられます。ますます会が盛り上がりました。一人暮らしの方の中には、「祝ってもらえることが無いから嬉しかった」と涙ぐまれた方もおられ、いい時間を過ごして頂けたかと思えます。



皆様との日々の会話のなかには、楽しさと共に知らないことも教えていただき、いつも勉強させて頂いています。これからも笑顔で元気に毎日過ごしていただけるよう、スタッフ一同精一杯ご支援させていただきます。今回残念ながらご参加いただけなかった方も、来年はぜひ一緒に祝いさせて頂けたらと思います。

- ちよつと脳トレ☆
- 秋といえは、スポーツの秋ともいいますね。それでは、次の漢字は何のスポーツでしょうか。
  - ① 門球 ② 蹴球 ③ 羽球
  - ④ 排球 ⑤ 拳闘 ⑥ 闘球
  - ⑦ 十柱戯 ⑧ 孔球
- 答えは裏面です。

# 「秋バテ」 ご存知ですか？

「夏バテ」はよく聞きますが、「秋バテ」というものもあるようです。暑さも和らぎホッとすることの時期、不調で医療機関を受診する人が増えるそうです。



- ・秋バテの症状
- ・常に倦怠感がある
- ・目の疲れ、肩こりや頭痛
- ・睡眠不足
- ・食欲がわかない 等。

原因は、夏にエアコンや冷たい食物の摂取等で内臓機能が低下している、屋内外の温度差で自律神経が乱れている等。それにより右記のような症状が続き、免疫力・抵抗力が低下し、病気にかかりやすくなるようです。今年の夏は蒸し暑く、室内外の温度差は大きかったですね。当通所リハビリでは、9月に熱や風邪で体調を崩された方が多くおられました。

そこで、今回は秋に注意したい病気と秋バテの対処法をご紹介します。

## 秋にかかりやすい病気

### インフルエンザ

高熱・関節痛・筋肉痛・頭痛・全身倦怠感・せき・のどの痛み、鼻水等の症状です。なかには微熱のままの方もおられます。体力が落ちると流行前でも発症しやすくなるようです。

### RSウイルス

鼻汁、せき、発熱等の症状です。今年は流行が早く範囲も広いようです。通常、大人が感染しても風邪程度ですが、抵抗力が落ちている方や喘息持ちの方は、気管支炎や肺炎等重症化しやすいようです。

### 花粉症

免疫力が低下していると、アレルギー反応を起こしやすくなる方もおられるようです。

感染症予防として、マスクや手洗い等は、皆様の中でも認識が高まっています。それらと共に、ウイルスや花粉等が体内へ侵入しても重症化しないように、免疫力・抵抗力のある身体作りを、予防の一つとして検討してもいいかもしれませんね。



## 秋バテ解消法

① ゆっくり湯船につかる  
40度位の湯に10〜20分程。

② 適度な運動  
「少しきつい」程度の運動を2日に1回、毎日。

③ 朝、白湯を飲む  
コップ1杯程度。

④ 腹式呼吸10回  
寝る前、あおむけで腹の上

⑤ 羽織りものを持ち歩く

に両手を置き、鼻から吸い口からゆっくり吐く。

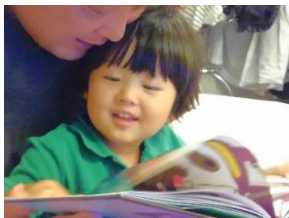
右記のものは、自律神経を整えたり、身体を温めて循環の改善を促すことで、免疫・抵抗力を高める方法のいくつかです。他には趣味等で気分転換を図ること、笑うこと等も自律神経の調整に有効だそうです。

食事や睡眠、気分転換法等を見返しながら、体調を整えるきっかけにしてみたいかがでしょうか。



## 編集後記

先日、友人から手紙が届きました。久々の手書きの便りに、何だか温かい気持ちになりました。「芸術の秋」でもあり、通所リハビリでは絵手紙への取り組みを計画中です。絵や文字が整ってない方が味になるのが絵手紙のいいところ。久々に親しい方へお便りを出してみませんか。ご興味のある方はお気軽にスタッフまで。我が家の息子は「読書の秋」のようです。(物部)



### 函トノリ回答列

- ① 門球 (ゲートボール)
  - ② 蹴球 (サッカー)
  - ③ 羽球 (バドミントン)
  - ④ 排球 (バレーボール)
  - ⑤ 拳闘 (ボクシング)
  - ⑥ 闘球 (ラグビー)
  - ⑦ 十柱戯 (ボーリング)
  - ⑧ 孔球 (ゴルフ)
- ボーリングはうまい表現だなと思いました。