

並木健康くらぶ通信

並木病院 看護部教育委員会 平成29年1月 第3号



教えてください副院長

関口洋幸先生 埼玉医科大学 1989年卒業

日本麻酔科学会、日本内科学会、日本消化器内視鏡学会
麻酔科標榜医、ケアマネージャー

私の健康法についてお話したいと思います。



やはり第一は、睡眠でしょうか。しっかり眠ることでイライラせず仕事にも運動にも前向きに取り組めると感じています。特に最近は肩こりが酷く、一時マッサージにも通いましたが治るわけでもなく結構なお金を使いました。ところが、枕を低いものに替えたことでかなり改善しました。やはり睡眠は大事です。

次は、運動でしょうか。私は趣味でテニスをしており、週1回のスクールと、たまに母校のテニス部の練習にも参加しております。あと週1~2回程度の筋トレもしています。テニスは精神的なリラックスにも役立っており、筋トレは腰痛にも効果が出ており、以前は仰向けで寝ていられなかったものが、今ではそれが出来るようになりました。テニスをしてても体がぶれ難くなったのは感じます。筋トレは我流ではなくトレーナーに相談しながらやることをお勧めします。

最後は食事でしょうか。これに関してはあまり褒められたものではないのですが、最近では魚を食べることが増えましたかね。ただ肉は好きですし、カレーとラーメンはあまり抜くと禁断症状が出るため、適当に食べています。これからの時期、寒くて家に閉じこもってばかりいないで、よく動きよく食べ、そしてよく寝るように心がけたいものですね。



胃カメラ中の関口先生



並木健康くらぶ講習会 第2回

「癒し いやされ ハンドケアトリートメント」
講師:アロマセラピーアドバイザー・ハンドセラピスト
高橋 佳子

11月19日に、あいにくの雨でしたが、8名の方の参加で開催されました。前半はハンドトリートメントの身体や心への作用の話、後半は、アロマセラピストによるトリートメントの体験がありました。初めて体験された方がほとんどで、とても良い体験ができた、感想をいただきました。

次回のお知らせ

第3回 講習会
テーマ:糖尿病について
血糖値ってなに?

日時:1月28日(土)
12:00~12:30

講師:白砂 朗子
糖尿病療養指導士
血糖値を測ってみましょう!



フェアリーズからのお知らせ



次回外来研修 2月4日(土)10:00~12:00(予約制となります。)

「お香とアロマセラピー」保湿スプレー作成予定です。

講師:西井貴誠 医師

フェアリーズチームでは、患者さんの為、スタッフの為に
いやしトリートメントを実施しています



A2病棟の飾りつけ



編集後記 各病棟では、クリスマスやお正月を控え様々な飾りつけをしたり、イベントの企画をしています。様々な作品を創作してくださった方に、院長から感謝状が渡されました。鈴木久子さん(A2)石井富美子さん(A2)高村久美子さ(B1)田口ナビヤさん(B2)ありがとうございます。心が和みますね。

教育委員:高野委員長、大山副委員長、今井、高橋(由)、根岸、渡部、橋本、佐藤、白砂