

フムフム

2022年10月25日発行（月1回発行）
第241号 さっぽろ香雪病院ハビ科

4病棟ミニ文化祭

4病棟ミニ文化祭として

カラオケを実施しました。ハロウィンも近いということでスタッフや患者様が仮装して参加され楽しまれておりました。いつもカラオケに参加されない方のリクエストもあって大変盛り上がりおりました。皆さまが楽しみにしていたおやつはロールケーキで、美味しく食べていただけたようでした。



3病棟収穫祭

3病棟収穫祭では、豆知識〇×クイズ

を行い、プリンやお菓子、ジュースを提供し、皆さまに楽しんでいただきました。普段は参加されない方も多く参加されており、中には「久しぶりに甘いものを食べて、頭がしゃっきりしました」と喜んでくれる人もいました。やっぱり糖分って大事ですね！また皆さまに楽しんでいただけるような企画を考えて、実施したいと思いますので、ぜひ参加してください！



2病棟収穫祭

ハロウィンが近いので、スタッフが

魔法の格好で登場。評判も上々でした。かぼちゃクイズを行い、ちょっとむずかしい内容でしたが皆さま笑顔で楽しまれていました。ピアノの演奏をしたり、一緒に歌を歌って手拍子をして一体感が生まれました。おやつの中には、色々な種類のプリンを用意しまして、それぞれ美味しかったと感想の声があがりました。



コラム

秋になり涼しくなりましたね。秋になった途端に体調が優れなくなることはありませんか？最近では「秋バテ」と言うそうです。秋バテの対策をお伝えしたいと思います。体が冷えると秋バテになりやすいので服装は着やすい服を羽織れるようにして、冷やさない工夫が必要です。入浴でぬるま湯にゆっくり入ることで身体を温めると良質な睡眠がとれ、疲れが取れやすくなります。食事はビタミンB₁、B₂を多く含む食材やショウガなどの体を温める効果のあるものを使うとよいとされています。冬まで元気に過ごすために参考にしてみてください。

秋バテ チェックリスト

- ① からだのだるく疲れやすい
- ② 頭がぼんやりする
- ③ 食欲がない
- ④ 朝すっきり起きられない
- ⑤ 不眠気味でなかなか眠れない
- ⑥ 頭痛や肩こりがある
- ⑦ 胸やけや胃もたれがある
- ⑧ めまいや立ちくらみがする

3つ以上
あてはまったら
要注意!

出典：LION「バファリンルナ」

＜編集後記＞遠くの山を見ると白く雪化粧された景色を見かけます。いよいよ冬が近づいてきますね。暖かい格好を用意して身体を冷やさないようにしてくださいね。