

# フムフム

2022年8月25日発行（月1回発行）  
さっぽろ香雪病院リハビリ科  
第251号

## 「卓球、バドミントンのお知らせ」

月曜日の午前中、フレイルームにて開催！ 9時半～11時：バドミントン・卓球  
11時～11時半：フィットネス

前半はバドミントンや卓球の練習、バドミントンの試合をします。後半のフィットネスはウォーキングマシン、エアロバイクなどの機械での運動や、ヨガマットを敷いてストレッチができます。偶数月には卓球の試合をする「卓球デー」を開催しています。参加を希望の方は運動できる服装と靴があればどなたでも参加可能ですので、興味がある方は担当のOTスタッフにご相談下さい。皆様の参加をお待ちしております♪



## 万が一の熱中症応急処置

8月が終わりますが、まだ猛暑は続きそうです。そんな中、熱中症になった場合の応急処置は知っていますか？

- ①涼しい場所へ避難し、服装を緩めましょう。
- ②首、わきの下、ふともものつけ根を冷やしましょう。
- ③水分を補給しましょう。
- ④近くにいる人に助けを求めて下さい。

熱中症にならないようにこまめな水分補給を心掛けましょう。



## ソフトバレー、ヨガのお知らせ

木曜日の午前中、フレイルームにて開催！ 9時半～11時：ソフトバレー  
11時～11時半：ヨガ



第1・第3・(第5)木曜日はソフトバレー第2・第4木曜日はヨガをプレイルームにて実施しております。さらに毎週11:00からはエアロバイクやウォーキングマシンなどのフィットネスも実施！ソフトバレーやマシンを使用し入院生活で落ちた筋力や体力を戻したい！ヨガでじっくり柔軟をしながら汗を流したい！運動でスッキリしたい！などの方大歓迎です (^\_-)-☆

もちろん、ソフトバレーの練習のみやフィットネスのみの参加も可能です☆気になる場合は担当作業療法士または病棟担当作業療法士までお気軽にご参加をお待ちしております (^\_^)



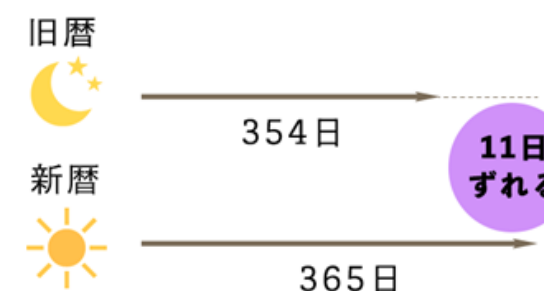
## コラム ～「十五夜について」～



十五夜はお月見とも呼ばれており、旧暦8月15日～16日の夜に行われているからその名前が付きました。元々、十五夜は旧暦の8月15日とされていて、新暦で表すと月遅れの9月15日を十五夜と思う方も多いですがその年によって十五夜の日には変わっています。ちなみに今年は9月10日です。

月の満ち欠けを基準にしていた旧暦と太陽の動きを基準にしている新暦では1年の始まる日も1年の長さも異なり、旧暦と新暦にズレが生じ、実際には毎年9月中旬～10月上旬の間に十五夜がくるとされています。

### 1年の長さが異なる



＜編集後記＞今年の夏は各地で大雨が降り北海道でも蒸し暑い日が続いたように思います。暑い夏で落ちた体力を無理せず少しずつ取り戻しましょう。(KS)