

7病棟 音楽レク

4月26日に7病棟で音楽レクを行いました。
患者様から事前にリクエストして頂いていた曲を
かけて楽しんで頂きました。OTスタッフによるピアノ演
奏もありました。ピアノ演奏の曲は『戦場のピアニスト』
で皆さん静かに聞き入っている様子でした。



おやつの中には、ペコパフのイチゴクリーム味と
抹茶プリンを味わって頂きました。皆さん美味しそうに
召し上がっており、「柔らかくて美味しい」という声も
あがっていました。



ソフトバレーからのおしらせ

毎月第一、第三木曜日はソフトバレーの日でしたが
6月より毎週ヨガを行うことになりました。
今後は、ゆっくりと身体を動かす機会としてご利用
いただければと思います。皆さんに楽しんでいただ
けるよう、音楽や香りなどでリラックスできる内容
も考えております。ご参加お待ちしております！



コラム ~夏に備えよう！紫外線対策~

太陽の光には目に見える光の他に目に見えない赤外線
や紫外線があります。紫外線が肌に当たるとカルシウム
の吸収を助ける。ビタミンDが作られるため、適度な
日光浴（夏30分程度、冬1時間程度）は必要です。

しかし、紫外線を浴びすぎるとシミ・シワ、老化、がん
などの原因になるといわれています。日光に長時間
当たる場合は日焼け止めを使用したり帽子をかぶ
るなどして紫外線対策をするようにしましょう！



〈編集後記〉 5月になり日中は暖かくなる日が段々と増えてきましたが、まだ朝や夜は
寒いので、寒暖差で風邪をひかないようにみなさんもしっかりと体調管理に努めてい
きましょう。（S.T）