

★4病棟 ハロウィンレク

ジャック・オー・ランタン（かぼちゃのオバケ）のイラストを貼った箱めがけて飴玉を投げるゲームを行っています。その後は、スタッフによるピアノ演奏を行いました。

秋の曲やみんなが知っている曲をセレクトしており、なかなか聞く機会のない生演奏を聞いて楽しまれていました。最後には当院系列のワークサポート『プティパ』のプリンを提供しています。



祝白寿 6病棟 敬老会



6病棟では9月27日（水）に敬老会を行いました。PSWとCWによるピアノの生演奏と敬老の日になんだ長寿の賀寿の紹介をしました。演奏に合わせて手拍子をされる方も多く、盛り上がりました。6病棟では白寿（99歳）の方が1名居られました！最後は普段のおやつよりも少し贅沢なシュークリーム、ゼリー、プリンを皆で食べ、笑顔溢れる敬老会となりました。



音楽療法



9月12日、毎週火曜日の午後には実施している「音楽療法」プログラム内にて、ピアノ演奏会を実施しました。在籍している患者様に向けて、ゲストのPSWが「赤とんぼ（唱歌）」「楓（スピッツ）」「いつも何度でも（映画：千と千尋の神隠し）」3曲を披露しました。皆さんも最後まで演奏に耳を傾けておられ、終わりには沢山の拍手を送っていました。

「素敵だった」「ピアノすごかった」との感想も聞かれ、大好評の催しとなりました。



コラム

ちょきん ~貯筋のすすめ~



「貯筋」とは、筋肉を蓄えることです。筋肉（骨格筋）は体重の約40%を占めています。筋肉は加齢によって低下し、特に運動不足の人はその傾向が強く見られます。足の筋肉は特に重要で、低下すると立ち上がりや階段昇降がスムーズに行えない状態になってしまいます。一方、筋肉は鍛えることで、誰でも何歳からでも強くすることができます。

さあ、今から運動習慣をつけて「貯筋」を始めてみませんか？リハビリ科では、フィットネスやすてっぷクラブなどの運動プログラムを実施しています。参加お待ちしております！

〈編集後記〉 10月に入り気温がグッと下がってきました。寒い日はストーブやこたつであたたまりながら美味しいアイスでも食べたいものですね。（N.O）