

フムフム

2024年6月25日発行（月1回発行）
さっぽろ香雪病院リハビリ科
第273号



こらこや ～寺子屋からのお知らせ～

毎週金曜日の午前に OT 室で『寺子屋』を行っています。

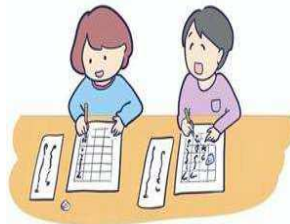
計算・漢字ドリル、間違い探し、点つなぎ、クロスワードなど、
様々なプリントを用意しています。半年に一度の
漢字コンクールでは、半年間で出題された問題を
基に漢字テストを実施しています。



『ドリルコーナー』では、学校で習った算数・数学の問題
を用意しており、継続的に取り組んでもらっています。この度、
ドリルコーナーに新たな教材を導入しました。

【ペン習字】と【脳活ドリル】です。

字をキレイに書きたい方や、集中力や
記憶力などを高めたい方など、この機会に
取り組んでみませんか？



みなさん、お待ちしております～す！

～7病棟ライラック花見レク

5月22日（水）に7病棟で「ライラック花見レク」を行いました。

敷地内のライラックの花が見ごろの時期だったため、
お天気も良く皆で散歩をしながら花見を楽しむことが
できました。



病棟内では同時に「ライラック玉入れゲーム」も行い、散歩に出て
いる方以外も楽しまれていました。

デザートはロールケーキとアイスクリームで、
いつもより豪華なおやつもとても好評でした。



コラム ～梅雨バテ～

「梅雨バテ」という言葉を知っていますか？

気圧や温度差が影響して身体に不調がでる状態を言います。

人は活動中＝交感神経、リラックス＝副交感神経ですが、

雨の日は低気圧となり副交感神経が常に働くので、自律神経のバランス
が乱れて、倦怠感・肩こり・頭痛などの不調が出てきます。



日中の時間帯は OT などの活動に参加して頂くことで、程良い疲労感
から良眠に繋がりを、自律神経のバランスを整えること
が出来ます！梅雨に負けずに過ごしましょう！



<編集後記>

天気のいい日が増えてきて、気温も上がり、これから暑い夏がやってきます！
季節の変わり目なので体調管理に気を付けましょう！（S.T）