

# フムフム

2024年7月25日発行（月1回発行）  
さっぽろ香雪病院ハビリ科  
第274号

## ～5病棟セタレク～

7月3日（水）に5病棟でセタレクを行いました。<sup>おりひめ ひこぼし</sup>織姫と彦星のお話をし、<sup>たんざく</sup>願い事を書いた短冊を張り出して内容の紹介をしています。皆さん悩みながら書かれていましたが、健康にまつわる願い事が多かったです。マラカスなどの楽器を持ちながら「セタさま」などの音楽鑑賞も楽しみました。デザートはゼリー3種類で、<sup>ごうか</sup>いつもより豪華な内容が<sup>こうひょう</sup>大変好評でした。



## ～8病棟夏の外出レク～

7月18日に8病棟のグループ外出でサーティワンアイスクリーム札幌平岡店に行きました。アイスクリームは、それぞれ悩みながら選んだお好みのものを食べました。中には珍しい味の夏限定のアイスを選ばれる方もおりました。「美味しいね」と笑顔を見せる方もいらっしゃいました。アイスクリームの<sup>きっしょく</sup>喫食後は、イオンモールの一階を見て回りました。皆さんからは「いい思い出になった」「アイスが美味しかった」「また行きたい」等の感想が聞かれており、大いに夏を感じられた一日になったと思います。



## コラム～筋トレについて～

筋トレは単に筋肉を大きくするだけではなく、定期的な筋トレは<sup>こつみつど</sup>骨密度を高め、関節のサポートを強化し、<sup>けが</sup>怪我のリスクを軽減させます。また、筋肉はカロリーを消費する主要な器官の一つであり、筋トレを続けることで<sup>きそたいしゃりつ</sup>基礎代謝率が向上し、体重管理にも役立ちます。心臓病や<sup>まんせいしっかん</sup>Ⅱ型糖尿病などの慢性疾患のリスクを減らす効果もあり、健康なライフスタイルへの1歩として筋トレは欠かせません。1日数分でも良いので、筋トレを習慣化してみてもいいでしょうか？



## ～4病棟セタレク～

4病棟でもセタレクを行いました。セタにちなんだゲームを行っています！ゲームの結果に<sup>いっきいちゆう</sup>一喜一憂され、「もう一回やらせて！」などの声も聴かれていました！おやつにはプリンにクリームを乗せたものを提供しています。普段あまりおやつを食べていない方も喜ばれていました！まだ暑い日が続きますが、楽しみながら乗り越えていけるといいですね！



### <編集後記>

暑い日が続いています。夏バテはしていませんか？栄養と睡眠をしっかりと、体調管理に気を付けてくださいね！（H,N）