

フムフム

2024年12月25日発行 (月1回発行)
さっぽろ香雪病院リハビリ科
第279号

クリスマス会

今年も各病棟でクリスマス会を開催いたしました。患者様のハーモニカ演奏やスタッフによる楽器演奏、皆さんでトーンチャイム演奏、楽しいゲーム大会、プレゼント抽選会・ビンゴ大会など、それぞれ工夫を凝らした催し物を行いました。最後には、美味しいケーキなどのデザートやジュースを提供しました。今回も大好評で終わることが出来ました。また、来年もお楽しみに！



作業療法士の紹介

当院の作業療法士はリハビリ科18人の他にデイケア科に4名、訪問看護に2名在籍しております。

日頃からリハビリの質の向上を目指すため定期的に勉強会を開催しております。

今後も皆様にとってさらに質の良いリハビリを提供できるよう努めてまいりますので、今後ともよろしくお願い致します。



コラム～冬バテ解消法～

冬バテとは、冬に起こる体調不良のことを言います。

寒さによる血管の収縮・多忙によるストレスなどで交感神経が優位に働いてしまい、常に緊張状態で心身が休まらず体調不良を引き起こします。大きな原因は、寒暖差だといわれています。冬は昼夜の寒暖差が大きく、急激な気温の変化で自律神経が乱れ、体調を崩してしまいます。

効果的な予防法として規則正しい生活リズムや適度な運動があげられます。ぜひ、OTプログラムを活用し冬バテにならないよう備えてみてください！



<編集後記>

めっきり寒くなりましたね！根雪となりすっかり冬景色です。もう今年も終わってしまいます。今年はどんな年でしたか？ 2025年もよろしくお願いいたします！！(S.T)