フムフム

2025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285号

～7病棟　外出レク～

5月28日(水)に、7病棟で平岡樹芸センターにお花見レクに行ってきました。新緑の季節となり、センター内ではライラックや藤、ツツジの花などが綺麗に咲いていました。途中、藤棚の木陰のベンチでお茶を飲んで休憩しました。天気にも恵まれ、気温も暖かく絶好の散策日和でした。外の空気が美味しい、と皆さん喜ばれており、季節も感じられる良い気分転換になりました。

プログラム紹介 ～ヨガ・フィットネス～

ヨガ・フィットネスでは2か月に一度、筋力トレーニングを中心とした『筋トレデー』を行っています。通常のヨガに加えて、負荷の強い運動も行い、体力向上を目指しています。体力が落ちてしまった、体力アップを考えている、体力測定でいい成績を残したい、筋肉を育てたい…など、いろいろな目的にご利用ください。次回『筋トレデー』は6月26日(木)に行いますので、ご参加お待ちしています！

～8病棟　味わい会～

6月19日(木)に8病棟では味わい会を行いました。魚釣りゲームを行い、最大で8匹釣った方がいたり、同時に2匹釣りあげる方がいたりと、とても盛り上がりました。

デザートにはプリンにホイップクリームとキャラメルソースをかけたものを提供しました。盛り付けなどは患者様にも協力していただきました。プリンは「美味しかった」との声が多く、とても好評でした。

コラム～楽しむことの効果～

6月の札幌はYOSAKOIソーラン祭りで活気づきましたね！
作業療法の視点では、楽しいと感じる活動に参加することや、他者とつながることが心身の健康に重要であるとされています。特に、レクリエーションへの参加は、気持ちのリフレッシュ、心身機能維持、生活の質（QOL）向上にもつながるそうです。近頃、さっぽろ香雪病院でも夏祭りの準備が始まっています。大型イベントや、普段の作業療法へも参加をお待ちしています！

<編集後記>

6月ですが夏が近づき、陽ざしがきつくなってきましたね！今年の夏は暑くなりそうです。衣服での体温調整や適度な水分摂取で熱中症予防に努めましょう！（N.H）