

青葉商店 3月号



令和5年3月1日 254号

医療法人社団幸信会

青葉メディカル・青葉病院・ウエル青葉

滋賀県東近江市青葉町 1-46

みなさんこんにちは。随分と日も長くなり春の訪れを感じます。3月になりました。

真冬に比べると寒さは和らいできましたが、日々の寒暖差で体調管理が難しいこの時期いかがお過ごしでしょうか？

さて、先月のニュースで皆さんも目にされた方も多いと思いますが、2月6日にトルコ南部のシリアとの国境付近で地震が発生しました。この地震による犠牲者は、トルコとシリアを合わせて4万6000人を超えました。(2月20日時点)。死者・行方不明者が2万2000人を超えた東日本大震災の発生以降、世界で最も多い死者数です。被害を拡大させた要因は2つあるそうです。1つ目は「世界最大規模の内陸地震」です。今回の地震の規模はマグニチュード7.8との事で、このエネルギーは2016年の熊本地震の16倍、阪神・淡路大震災の22倍になるそうです。衛星データを使った分析でこの地震による地殻変動は400kmに及びました。地殻変動の規模は2016年の熊本地震の地殻変動の10倍に相当するとの事です。そしてずれ動いたとみられる断層付近都市が点在していたことが、被害を拡大した要因とみられるそうです。2つ目の要因は「キラールズ」で被害が拡大したと考えられています。キラールズとは1回の揺れの時間1秒から2秒程度の、比較的周期の長い揺れのことです。このような周期の揺れは建物に大きな被害をもたらすとの事で「キラールズ」と呼ばれています。建物の倒壊が相次いだ1995年の阪神・淡路大震災や2016年の熊本地震でも観測されていたそうです。地震大国に住む私達も決して他人事ではありません。「天災は忘れたころにやってくる」との戒めもありますし私達も日頃から地震対策を講じ備えていきたいものです。

新型コロナワクチン接種 (青葉メディカル 外来)

- ・接種日 月・水・金曜、午前6名 午後6名 ※祝日は休み
- ・ワクチン ファイザー社製 (オミクロン株対応2価ワクチン)
- ・対象者 初回 (1・2回目) 接種を完了した方
※一人1回のみ
※最終接種日から3ヶ月経過後に接種可能

・ **予約方法** 東近江市の「**予約サイト**」、又は「**電話予約**」で予約してください。

予約サイト <https://coronawakuchin-higashiomi-shiga.com/>

※「東近江市 コロナワクチン予約」で検索

電話予約 0120-433-050 (コールセンター)

※当院では、空き状況や予約確認などのご返答はできかねますので、東近江市のコールセンターへご連絡ください。

・ お問い合わせ窓口

《予約や接種券などに関すること》

東近江市新型コロナワクチン接種コールセンター 0120-433-050

《ワクチンの副反応など、専門的なこと》

滋賀県新型コロナワクチン専門相談窓口 077-528-3588

新入職員ご紹介



老健での仕事は初めてなので早く仕事を覚えられるように頑張ります。よろしくお願いします。

老健 ケアワーカー



1/23から夕暮れデイでお仕事させて頂く事になりました。よろしくお願いします。

夕暮れデイ ケアワーカー

新入職員ご紹介



1月15日から3階病棟でケアワーカーとして働かせてもらっています。

このような仕事は、今までにやったことが無く未経験なのですが1日でも早く仕事を覚えられるように精一杯頑張っていきます。よろしくお願いします。

病院 ケアワーカー

ウェル通所リハビリ ワンポイントアドバイス♪

寒い日も終わり、春に向けて徐々に暖かくなってきます。気温が急に上がったり、下がったりする季節の変わり目には、体調を崩しやすくなる方が多いと思います。季節の変わり目で体調不良の原因として、自律神経の乱れが大きな要因として挙げられます。自律神経のバランスが乱れると、身体の体温調整機能などがうまく働かなくなり、気象病や天気痛を引き起こす結果となります。ここで自律神経の乱れを抑えるツボを紹介したいと思います。

心包区（しんほうく）=手のひらにあるツボ

手のひらにあるツボで、自律神経失調症に効果を発揮するツボは心包区（しんほうく）というツボです。心包区は、手のひらの中心部分にあるゾーンで自律神経の乱れを鎮める効果がありますのでじっくりと時間をかけてよく押し揉みましょう！



指間穴（しかんけつ）=手の甲にあるツボ

手の甲にあるツボで、自律神経失調症に効果を発揮するツボは、指間穴（しかんけつ）というツボです。指間穴は、指の股の部分に位置するツボで、この指間穴を刺激する事で血行が促進され、自律神経の乱れも改善される効果があります。



病院



2階病棟では節分に豆まきをしました。鬼に向かってコントロール良く球が次々と投げられ、しっかり鬼を退治し皆で喜びあいました。鬼の変装は、職員より患者さんの方がよくお似合いですね。



老健



2月といえば節分ですね。

鬼のコスチュームで記念撮影をしたり風船バレーをしたりと楽しみました。おやつには折り紙で作られた鬼のかわいい入れ物で頂きました。沢山の福が入ってきますように〜👹



夕暮れの利用者様が2月2日に100歳のお誕生日を迎えられました。利用時のお写真をアルバムにしてお渡ししました。何年たってもお変わりなくお元気でいらっしゃいます。これからも一緒に楽しい時間を過ごしてくださいね(*^-^*)

夕暮れデイ



節分の日には鬼の置物を作りました。地方によっては、鬼にも良い鬼が居るので、『福は内、鬼も内』というそうです。やさしい青鬼と赤鬼をお持ち帰りいただきました♪



2月はバレンタインデーということで皆様に愛のキューピッドに変身していただきました。いろいろな良きご縁を結んでいただきたいと思います💎 ささやかながらチョコレートのお菓子もお渡しいたしました。