

# 青葉商店 10月号

令和7年10月1日 284号  
医療法人社団幸信会  
青葉メディカル・青葉病院・ウェル青葉  
滋賀県東近江市青葉町1-46

長かった夏も終わり、ようやく秋を感じられるようになりました。秋といえば食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・とたくさんありますが、皆さんはどんな秋を過ごされるのでしょうか。

先日、読書に関する興味深い記事を見つけました。令和5年度に文化庁が行った調査によると、「一か月に何冊本を読むか」の問い合わせに62%の人が「読まない」と答えたそうです。これは前回(平成30年)の47%と比べ、「読まない」人が15%ポイント増えたとのことで、ニュースで驚きの声とともに伝えられたとのことです。年齢別では10代、60代の「読まない」人の割合が増加しているそうで、「スマホなどの使用で時間が取られる」「仕事や勉強で忙しい」「視力の低下など健康上の問題」などが理由にあがっていたそうです。この調査は前回と調査方法が異なるため単純な比較はできませんが、読書をする人はずいぶん減ったな、という印象を受けます。

他の調査で読書をする人にその理由をたずねると「資格取得や仕事のため」「本が好きだから」などとなっているそうです。

今はスマホやパソコンで検索すれば、おおよその答えはすぐに見つかります。読書はいわゆる「タイパ」が悪く、忙しい日々の中で時間を捻出するのはむつかしいのかもしれませんね。

ところで毎日スマホやPCなどのデジタル機器を長時間使うと、肩こりや目の疲れなど体にストレスを与えてしまうこともあるとか。そうならないためにも最近はデジタルデトックスといい、寝る前や家族団らんなど、意図的にデジタル機器を使わない時間を設ける人もいるそうです。

デジタルデトックスもいいけど、その時間は何をしようか・・・?と思われた方。読書という選択はいかがでしょうか?いつか読もうと思っていた本にチャレンジしたり、懐かしい本を読み返すのもおすすめです。秋の夜長をリラックスしてお過ごしくださいね。

## 新入職員のご紹介

8月18日に入社しました。一生懸命頑張ります。

よろしくお願いします

病院 介護士



## 第24回 幸信会 研究発表会

8月23日(土)に研究発表会を開催しました。毎年、「青葉メディカル・青葉病院・ウェル青葉・こぼしの家」の各部署が、日頃、疑問に思うことや起こり得る問題に対して研究を行い、その成果を発表しています。

今回の研究発表会でそれが学んだことを現場に生かし、今後もより良いサービスが提供できるよう努めて参ります。



### 《表彰》

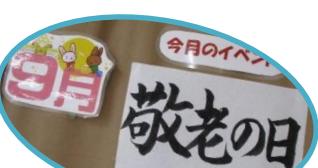
- ◇最優秀賞・・・リハビリ部「ICTの導入による業務改善～レセプト業務に着目して～」
- ◇優秀賞・・・3階病棟ケアワーカー「聴く力、伝える力」
- ◇敢闘賞・・・ウェル通所リハビリ「ICTの導入による業務改善～連絡帳ノートに着目して～」
- ◇特別賞・・・外来「発熱外来室の有効活用と業務の統一化」

## ウェル青葉

敬老会を行いました。  
風船バレー や魚釣りゲームで皆さんと楽しく  
過ごしました。最後に渡した鉛筆立てと靴下の  
プレゼントに喜んで頂けました。



## 夕暮れデイサービス



習字の先生にお願いして書いて  
いただきました(^^♪  
集中して書いてくれています。



おみくじをひいてもらいました。  
なにがでるかな？



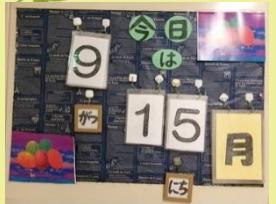
おまけのお菓子をもらいました♡(≧▽≦)♡



月のうさぎとききょうの花です。利用者  
様との合作です \*

## 青葉病院

9月15日は敬老の日。  
病院から皆さまへささやかな贈り物を  
しました。  
これからもお元気でいてください。



## ウェル通所リハビリ

### ～運動の秋にしましょう～



毎年10月は文部科学省より体力づくり強調月間として提唱され、国民一般に健康・体力つくりを呼び掛けるなどの運動を展開しています。日々を健康に過ごすためには「体力」が必要不可欠です。体力は健康を維持し、健やかな生活を営むための基盤となります。しかし近年は生活環境の変化などで運動量は減少傾向にあります。また適度な運動は、生活習慣病の予防や精神的ストレスの軽減など、より快適な日常生活を送るために欠かせないものです。気が付いたときにちょっとした運動を取り入れることが健康につながります。

- できるだけ乗り物は利用しないで歩く。「ちょっとそこまで」は歩いていこう
- ウォーキング、足踏みなど軽めの運動を習慣に！筋肉を鍛える運動を取り入れる
- スクワットや椅子からの立ち上がり動作などが手軽で効果的です