青葉商店６月号

平成３０年６月１日１９７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

皆さんこんにちは。６月になりました。先月の５月は例年にない暑い日がありましたね。まだ５月なのにこれだけ暑いと今年の夏はどうなるのだろうかと思います。
ちなみに、気象庁の予報での気温は、６月は平年並みで７月８月が平年よりも高い予想となっているようです。また暑い夏がやってくると思うと冬が恋しくなるのは何故でしょう。

夏と言えば薄着になりますよね。気になるのが二の腕やお腹まわりです。夏に向けて体を絞るぞと言う方も居られるのではないでしょうか?しかし、無理な食事制限をしてしまうと体調を崩したり、ストレスをため込んだりしてしまいそうですね。

そこで食べる量を変えずにダイエットができると聞いたのでご紹介してみます。
量を変えずに体を絞るには食べる順番を変えると良いそうです。具体的には野菜や海草類から食べ始め、次に肉や魚を食べ最後にお米やパンを食べると良いそうです。
順番を変えても結局は同じ胃の中に入ってしまうのだから一緒な感じがしますが、この食べ順だと血糖値の上昇を緩やかにし、インシュリンの分泌も抑えられ、脂肪になり難い食事方法になるそうです。昔、子供の頃は食事をバランスよく食べる「三角食べ」が良い食べ方と言われていたのですが時代は変わりましたね。

献血に参加しました。

5 月 24 日、滋賀県赤十字血液センターの方に献血バスでお越しいただき、
今回も限られた時間の中、職員 30 名程が実施することができました。
また、一般の方々にもご協力いただきありがとうございました。
今後も毎年実施していきますので、ご協力お願い致します。

介護なんでも相談会

5 月 19 日に**「介護なんでも相談会」**を開催しました。
医師・看護師・介護士・栄養士・相談員による**《相談コーナー》**、体験参加型の**《認知症測定、肺年齢測定、簡単もの作り体験》**を行いました。今回は、新たに**《血糖・血圧測定》**も始めました。また、介護職員による**《あおば健康体操》**では、自作の曲に合わせて、自宅で簡単にできる体操の紹介があり大好評でした。
定期的に開催を予定していますので、皆さま、お気軽にご参加ください。

新しい顔

一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。
病院　入浴ケアワーカー

４月１日より通所リハビリで働かせてもらっています。利用者の方の名前を一日も早く覚えていき、一日も早く仕事を覚えられるように一生懸命頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。
ウェル通所リハビリ　ケアワーカー

新しい顔

4 月 1 日からウェル青葉に配属になりました。
わからないことが多く、ご迷惑をおかけすることがあると思いますが、精一杯頑張りますので、よろしくお願いします。

老健　理学療法士

4 月 16 日よりウェル青葉 3F でお世話になる事になりました。今は小さなつぼみです。最初のうちはご迷惑をおかけしますが、先輩方の指導を良く聞き一日でも早く職場に慣れ綺麗な花を咲かせるよう、日々精進していきたいです。今後ともよろしくお願いします。

老健　ケアワーカー

ウェル母の日会

5 月 6 日(日)に母の日のお祝いをしました。
赤いカーネーションとメッセージを送り、
日頃の感謝の気持ちを伝えました。
いつまでもすてきなお母さんでいて下さいね。

夕暮れデイ　レクリエーション

今回は苗を田んぼに投げて立たせる田んぼゲームをしました。

さあ、それでは投げてみよう♪

沢山乗ってます☆

色々な田んぼが沢山♡

上手く苗をのせれるかな☆

今日も盛り上がりました☆

病院母の日会

病棟では６月１３日に母の日会を開催しました。
晴れていたら屋上に上がって皆でお祝いをしようと思っていましたがあいにくの雨で残念(>_<)
病棟で行いました。皆で歌を歌ったりおやつを食べて過ごしました。最後に皆さんにカーネーションをプレゼントしました。