二王子通信 9月－10月号

発行日
令和2年10月1日

季節のカレンダー作り

通所リハビリのご利用者様で季節のカレンダーを作りました。
今回は桔梗のカレンダーを一人一人作成し、通所リハビリ室内に掲示しました。桔梗の形に切ったり折ったりするのは大変でしたが、協力し合いながら完成しました！！

さて、何から手をつけようかしら・・・

お上手ですわねぇ～

完成♪

コロナウイルス騒ぎ（巣籠り対策の話）

未だ終息の目途が立たないコロナウイルス、感染症対策予防は人との接触機会の制限が有効で、今年世界中で都市封鎖が行われました。人ごみ減少策で夜の店対策が叫ばれ、今年は職員歓迎会も中止、大学では原則2人以上の食事会は禁止の状況が続いています。

一般社会人も巣籠りで外出が自制され、日常行動は大きく変わりました。この状況の長期化で危惧されていることが、精神的な落ち込み<うつ病>と増えるアルコール摂取の弊害です。見えないウイルスの危険では沈みがちになり、晩酌で気を晴らすこととで両者の関連はみえてきます。自宅での飲酒に歯止めがかかりにくく、医師仲間でも身近にその傾向が認められます。そこで酒と医療を漢字から紐解いてみました。

酒の漢字の起源を亀甲文字で見ると樽に水を注ぐから来ています。この酒は医（醫）の成り立ちにも見ることができます。醫には酒の樽が下にあり、上の医は囲いに矢で横の又は投げる動作を示し両方とも悪霊を祓うことを意味します。酒も清めることが意味で古くから不可解な病魔に人々が慄き、平癒を念じてきたことがわかります。医者仲間に巣籠りの深酒の言い訳に見えるでしょうか。

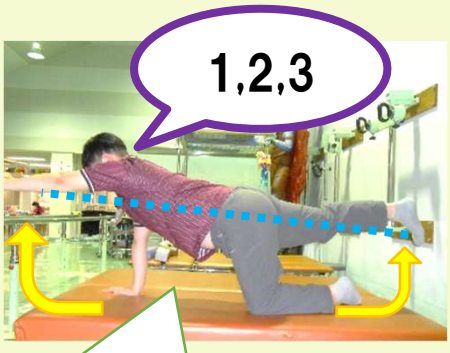
日本整形外科学会専門医・日本整形外科学会認定スポーツ医

二王子温泉クリニック　院長　古賀　良生

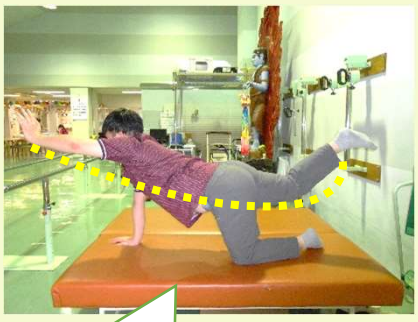
～ダイアゴナル～

今回はダイアゴナルです。ダイアゴナルとは英語で「対角線」を意味します。伸ばした腕と反対側の脚を伸ばすダイナミックなポーズです。体幹を鍛えて姿勢を正すことにより腰痛を改善させる効果が期待できる体操の1つです。

①両手と両膝を床につけます。
息を吐きお腹に力を入れます。



②3秒間かけて片方の腕と反対側の脚をまっすぐ伸ばし、ゆっくり戻します。
左右交互に5回ずつ。



悪い例

腕と足を上げすぎては反り腰になるためダメです。

社団 M&B collaboration
介護老人保健施設 二王子

お問合わせ　TEL　0254-25-3737　（担当：大橋）
FAX　0254-25-3540
〒957-0332　新潟県新発田市虎丸452
URL：　http://www.mbc.or.jp/ninohji/

検索してね！　老健二王子　検索

編集後記

1泊2食付3900円！！その地域のキャンペーンとGoToキャンペーン併用で格安な温泉宿のチラシを見ました、コロナ禍で疲れた心と体を癒したいものですね。