

# こころ通信

2015年  
7月号

Vol. 54

〒704-8192 岡山市東区西大寺中野本町8-41  
<http://www.saidaiji-hp.or.jp>

086-943-2211(代表)  
086-943-2212(FAX)



## あなたの健康をチェック!

### 生活習慣を見直そう!

平成27年6月1日~12月31日は岡山市のがん検診・特定健診の期間です。  
生活習慣病予防のためにも、この機会に皆さん自己診査しましょう!



職員も健康診断を受けました★

### こんな症状ありませんか!?

- ① 室内でつまづいたり転んだりする。
- ② 30分以上歩けない。
- ③ 靴下を片足立ちではけない。
- ④ 少し運動すると翌日に疲れが残る。
- ⑤ 肩こりや腰痛がある。
- ⑥ よく足がつる。
- ⑦ 生活が不規則。

膝の痛み、むくみに効果的!

4つ以上当てはまったら  
足腰の健康に注意!

## まねきねこ体操



膝ピーンッ!!  
つま先、上に向ける!

①右腕まげて、左膝をしっかり伸ばして、左足のつま先を空にむけて、1・2・3秒!!



膝ピーンッ!!  
つま先、上に向ける!

②左腕まげて、右膝をしっかり伸ばして、右足のつま先を空にむけて、1・2・3秒!!

①②を交互に 10回ずつ=1セット 行います。

**救急医療**

**5月** 受入件数 **108件**  
(当院から出動した件数 **6件**)

**7月25日(土) 17:00~20:00**  
日立養力センター

**西大寺健康ふれあい祭り**  
花火も500発!

# 第49回日本作業療法学会

平成27年6月19~21日、当院から学会発表を行いました。

作業療法士 菅崎 彬倫

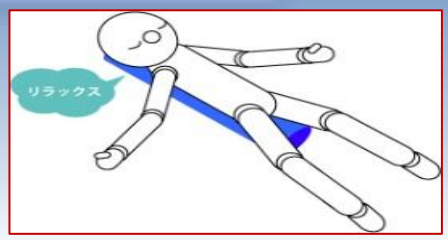
## 『ストレッチポールが静的姿勢制御に及ぼす影響』

In神戸

ストレッチポールを使ったエクササイズが、骨盤の位置を修正し、バランス能力を良くすることが示唆されます。転倒の危険性が高い高齢の方が寝た状態で行えるバランス訓練として提案します。

### ストレッチポール？

発砲オレフィン系樹脂という、発砲スチロールよりも強い素材を使った、長さ1mくらいの筒状のものです。



## 院内防災訓練

平成27年6月23日



消火器にも**使用期限**があるよ！  
自宅の消火器は大丈夫？  
ひどく錆びたり、使用期限を過ぎたものを使うと**破裂等の危険**があり**重大な事故**を招くよ！



## …夏バテ知らず!! 元気もりもり献立…



米飯  
もずくと卵のスープ  
豚とレタスの梅ダレ冷しゃぶ  
キウイフルーツ

### ★もずくと卵のスープ(2人分)★

- ・もずく(味付け無し) 100g ☆水 500cc
- ・卵 1個 ☆固形コンソメ 1個
- ・生姜(みじん切り) 一かけ ☆薄口しょうゆ 小さじ1/2
- ・万能ねぎ 少々 ☆塩こしょう 適量
- ・お好みで酢 適量

- ①もずくはさっと水洗いしておく。
- ②鍋に☆を入れて味を整え、沸騰させもずくと生姜入れる。
- ③箸でかき混ぜながら、溶き卵を流し入れ火を止める。
- ④お好みで酢を適量入れる。※すっきりした味になります。
- ⑤小口切りにした万能葱の上に散らし完成。

### ★梅ダレであっさり冷しゃぶ(2人分)★

- ・しゃぶしゃぶ用豚肉 160 ☆梅肉 梅干し大二個分
- ・レタス 3枚 ☆長ねぎ 20cm分(みじん切り)
- ・人参(千切り) 30g ☆醤油 大さじ1と1/2
- ・酒 大さじ1 ☆みりん 大さじ1
- ・ミニトマト 6個 ☆ごま油 大さじ1
- ☆白いりごま 大さじ1

- ①☆印ものを混ぜ合わせ梅肉ダレを作る。
- ②レタスは一口大にちぎり、皿に盛っておく。
- ③鍋に水を沸騰させに酒を加え、豚肉が白くなるまで茹で、氷水につける。
- ④③を皿に盛り、彩りにトマトと人参をのせて梅肉ダレをかけて完成。



## ドクター小林のテレビ・ラジオで元気!

- ★テレビ★  
毎月第1金曜日  
RSKイブニング5時(17:30頃出演)
- ★ラジオ★  
毎週木曜日 RSK  
おかやま朝まるステーション1494(9:50頃出演)

## 健康教室のご案内

- ★日時：7月18日(土)  
14:30~15:30
- ★場所：リハビリ室
- ★テーマ：肺がん



参加費無料!  
事前申し込み不要!