



すっかり寒くなり冬の訪れを身にしみる季節になりましたね。気温の差が激しく体調管理が難しいですが栄養、睡眠、保温で気を付けて行きましょう^^

お知らせ

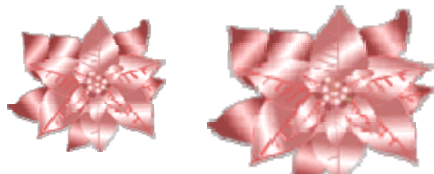
クリスマスコンサート

日時 12月22日 土曜日

午後3時30分

場所 中央病院1階ロビー

職員による フラダンス、ピアノ演奏、ギター演奏、ハンドベル、マジックショーなど盛りだくさんです。地域の皆様、入院患者様、ご家族様と一緒に楽しい時間を過ごせたらと思います。たくさんの方の参加をお願いします。



寒さと食事について

人間の体温は一定に保たれています。気温が低くなると体温の低下を防ぐため、たくさん食べて脂肪を蓄えようとしています。「夏に痩せ、冬に太る」のは、自然界への適応といえます。女性特有の冷え性は、寒さで血管が収縮し血液循環が悪いために起こります。最近は男性にも冷え性が多くなっているそうです。体を温めて血液の循環を良くすることが寒さ対策には必要です。寒さを強く感じる場所は首と肩が1番で2番が背中だそうです。体温が逃げやすい場所なんですね。外出時はマフラーをしっかりとまいたり、首を覆う服を着るのも寒さ対策に有効です。



koichiコラム



最近ちょっと思うことがあり、きっぱり間食をやめウォーキングをはじめたのです。まだ2週間くらいですが、夕食後少し時間を置き、近くの南立石公園を絡め鉄輪線を通り早足で1時間位のコースを歩いています。ただ歩くのも続きそうに無く、今流行のデジタルオーディオとか言うものを去年衝動買いしていたのがあったので、これ幸いと思い、好きな音楽を聴きながら励んでいるのです。始めてみるとこりゃービックリ！なんと楽しいんですね。今まで自動車でしか通ったことのない道がこんなに新鮮で、またこんなところにこんなのがあったんだ！など結構新しい発見があったり、外の空気と音楽がこんなにマッチし気持ちが良いのか等と感動を味わうことが出来るのです。しかも、しかもですよ動くのに体が何か軽く感じてきたのです。これで最近持ち続けている「どん腹」ともおさらば出来るとしたら最高に幸せじゃーないですか！？

発行：別府中央病院 地域連携室 松元

TEL 0977-24-0001

FAX 0977-24-9837