



実りの秋 過ごしやすい気節になってきました。おいしい物が沢山あり楽しみですが、食べ過ぎには気をつけたいですね。

「腹八分に医者いらず」とおいしいものを食べていると、どうしても、腹いっぱいまで、食べたくなりますが、食べ過ぎれば、後で、お医者さんの、お世話になるかもしれないけれど、食事を、常に、注意して控えめに取ってれば、健康にいいということのようですね。

介護病棟夏祭り



8月9日介護病棟で夏祭りが行われました。

談話室では職員によるケーキ 和菓子などのおもてなしや、よさこいのダンスパフォーマンス、各病室では ボーリング 輪投げ ヨーヨーすくいなどみんなで楽しい時間を過ごしました。終わりにプレゼントを受け取り喜んで頂けたと思います。

さんこのひとこと

ふれてみて 伝わる愛情 温かさ

猛暑も去り、ようやく秋らしくなってきましたね。突然ですが皆さん、最近ハグしてますか？ハグとは日本語でいうところの「抱擁」です。日本人にとって馴染みの少ないこのハグが今、注目を集めています。注目の理由は現代人につきものである『ストレス』です。ハグによってストレスを軽減させる事が出来る、といわれています。

信頼できる相手からハグをされると脳の脳下垂体からオキシトシンというホルモンが分泌されます。オキシトシンは別名『愛情ホルモン』ともいわれ、ストレスや不安を減らす効果があります。つまり、ハグすることによって脳がホルモンを分泌し、ストレスを減少させる事が出来るのです。ただ注意していただきたいのは、ハグの相手です。同性でも異性でも構いませんが、突然抱きついてセクハラ！なんてことのないように。TPO に合った適切なハグをお願いしますね。

