

青葉商店 2月号

平成 24 年 2 月 1 日 122 号
医療法人社団幸信会
青葉メディカル・青葉病院・ウエル青葉
滋賀県東近江市青葉町 1-46

2 月と言えば何だろうと？と調べて「旧正月」かなと調べてみましたが、今年
は 1 月 23 日でしたね。(少し残念…)

旧暦の 1 月 1 日は通常雨水(2 月 19 日頃)の直前の朔日で、年により 1 月 22 日
頃~2 月 19 日頃までを移動するそうです。ちなみに 2011 年は 2 月 3 日、2
010 年は 2 月 14 日であったため、「旧正月」と言えば 2 月と思い込んでいま
したがそうではありませんでした。

中国大陸、台湾、韓国、ベトナム、モンゴルでは最も重要な祝祭日だそうです。
日本でも中国系住民が多い横浜や神戸の中華街で爆竹を鳴らして賑やかに祝い
する場面がテレビ等で紹介されますね。また違う趣で楽しそうですね。
さて、来年の「旧正月」は何月何日でしょうね？

新しい顔



初心者ですが、少しでも皆様に気持ちよく入浴して
いただけるように頑張りますのでよろしくお願い
致します。

テイサービス(入浴介護職員) 福山 美枝子



利用者さんの“ありがとう”の嬉しい言葉に元気をもら
いながら頑張っています。まだまだご迷惑をおかけする
日々が続くかと思いますがよろしくお願いします。

通所リハ(介護職員) 東野 正美



患者様の事を一番に考え行動していきます。
宜しくお願いします。

青葉病院(ナース) 中江 春喜



日光と睡眠との関係について

1 日が 24 時間というのは、常識的なところですが、人間の身体の体
内時計は、実は 25 時間であると言われています。この体内時計と外界
との 1 時間の差がある為、夜寝られなくて、日中眠たいと感じる昼夜逆
転のような睡眠障害が起こる事があります。

人間の脳には、松果体と呼ばれるところがあり、そこから睡眠を促す
「メラトニン」というホルモンが分泌されます、まぶしいと感じる強い光
(具体的に 2500 ルクス以上といわれています)を 1 日に 1 時間程度浴び
ると、体内時計がリセットされ、このメラトニンの分泌が抑制されます。
そして、およそ 13~15 時間で、また分泌されるようになっていきます。
逆算すると「朝」に強い光を浴びると良いという事ですね。夕方以降は逆
効果になると言われていますので注意が必要です。加齢に伴い特にご高
齢の方はこのメラトニンの分泌が少なく睡眠障害を起こしやすくなり
ます。強い光といえば、日光(10000 ルクス以上あります)が最適です。
これからもっと寒い季節になり、日の出の時間も遅くなりますが、起床
されたらカーテンを開け、たくさんの光をお部屋に取り込みましょう、
また、日光を浴びる事により、体内でビタミン D が合成されます。ビ
タミン D はカルシウムの吸収を促すため、骨粗鬆症の予防にもつながり
ます。

すぐに睡眠障害が改善するわけではありませんが、睡眠障害の改善策の
一つとして毎日簡単にできる事ですので実践されてみてはいかがでしょうか。

青葉病院 3 階病棟 介護主任 松下



ウェル 新年会

ウェル青葉では第6回目となる新年会を1月15日に開催しました。ボランティアの「ラビット」さんを招き、銭太鼓や大正琴の演奏、日本舞踊を披露していただき、皆さん一緒にお正月の歌など歌い過ごしました。

みんなで絵馬を作成しました。



元気に過ごせますように

青葉病院 新年会



巫女さんや!!
一緒に拝んどこ



これは何や?
ちょっと、見せてんか



病院のリハビリ室が今日は一日大舞台!
種も仕掛けもありませ〜ん♪



1月22日に青葉病院リハビリ室で毎年恒例の新年会が開催されました。今年は鳥居とさい銭箱を職員で作成し、患者様に初詣の雰囲気味わって頂き、出し物は獅子舞・手品など盛り沢山!
手品は青葉手品ガールズと銘うち、色が変わるハンカチなど出し物をしました。患者様の笑顔が沢山見られる楽しい一日でした。

上手やなあ〜♪♪♪



さくら〜♪
さくら〜♪



大正琴に合わせて
合唱♪

素晴らしい踊りに拍手!



賑やかでいいな♪



楽しんでますか?



はあい♪



銭太鼓に拍手喝采