



— 愛媛生協病院 ニュース —

介護のちょっとした豆知識

「病は気から」という言葉に「まさに、その通り!!」と感じた時の話です。
依存が強く、薬を過剰に飲みすぎる旦那さんに奥様が「どうぞ」と渡す錠剤。よく見ると
白いラムネ。

ごくッと飲まれたご主人が一言「痛みが引いてきた・・・。」
介護現場で働く職員さんたちは、似たような場面に出くわす事があると思います。
人間の「気」の力ってやっぱりあるんだな。と感じます。

ショートステイ陽だまり 森野寛司



ご家族やお友達といっしょに楽しく取り組む!

6 認知症予防

〈認知症予防に効く脳いきいき生活〉

脳いきいき5か条

- 野菜と魚中心の食事をとる (食事の時の飲み物は緑茶)
- 腹八分目に抑え、よく噛んで食べる
- 軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする
- 歩いて外出する時、いつもと違う道を通る
- 誰かと1日1回以上、自分から話をする
- 難先や頭をつかった趣味を楽しむ (なんでもよいので、楽しいと思えることをする)

● 自分首の脳いきいきメニューを作り直しよう!
● 6つの項目から1つずつ選び、毎日実践しよう。
● がんばった分をカレンダーにチェックしよう。

- 重い物を痛める。(買ったものの重さを足し、支払いのとき、つり割を引く)
- 新聞から面白い記事を見つけ看取る
- 午後3時までに、30分程度の運動をする (午後3時以降は、1時間以上はダメ)
- リラックス体操 (肩上げ・背開き体操) でストレスを解消する

主幹 フロック社保平利愛興会主催
就労部 敬啓

いちのいで 市之井手浄水場の見学

蛇口をひねるといつでも出てくる水道水。どこから来て、どうやってきれいになっているのか、松山市で使用する水道水のおよそ半分を作る市之井手浄水場を見学し、仕組みを学習しましょう。

日時：2025年3月27日(木)
集合時間：13:00
集合場所：愛媛生協病院 Co・care 前
定員：20名 ※3/19(水)締め切り

お申込み：愛媛生協病院地域事業課
089-976-5638

健康体操 マルリー班

場所 秋園2集会所
日時 14:00~15:00
3/27(木)・4/24(水)

健康体操207

場所 フジエ花店
日時 14:00~15:00
3/21(金)

リンパ体操

場所 秋園2集会所
日時 14:00~15:00
4/16(水)

ハンドメイドカフェ

場所 あ、たか拓南
日時 10:00~15:00
3/26(水)・4/23(水)

健康体操 グリーン班

場所 秋園2集会所
日時 14:00~15:00
4/10(木)・4/17(木)

裏面をご覧下さい。