

# あおぞらだより

第221号(発行/令和3年11月)

## デイケア 運動会



デイケアでは去年開催できなかった運動会を行いました！

玉入れやダンス等たくさんのプログラムに皆様参加していただきました。スタッフも参加してます☺

パン食い競争ならぬお菓子競争です。目当てのお菓子を後ろ手で取ります！

チーム対抗ジェスチャーゲームです。なかなか高難易度でした！

# ハロウィンのお楽しみ会

10月はハロウィンでしたね。  
病棟ではハロウィンにちなんだお楽しみ  
会ということでキャンディーをゲートに  
入れるゲームを行いました。



行事食として今回はタルトとお饅頭  
を提供させていただきました。  
飲み込みの悪い方用にもプリンを用意  
させていただきます♪





# 病院内研修



院内では定期的に職員に向けた研修を開催しております。  
今回は防護服の着用、脱衣方法についてです。



その都度手指消毒を行います。



着脱の際は汚染しているガウンの表面を触れないようにします。  
最終的にガウンは丸めて廃棄します。





# ◆ 脳トシ ◆



① ある

なし

熊本

福岡

鳥取

岡山

宮城

青森

埼玉

千葉

石川

和歌山

② ある

なし

牛

犬

魚

肉

カニ

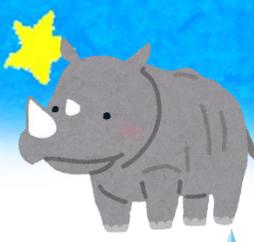
エビ

双子

三つ子

ライオン

トラ



『あおぞらだより』に関するご意見・ご感想・ご投稿などは『医療相談室』までお寄せ下さい。(内線 292)

医療法人社団全生会 江戸川病院  
〒278-0022 千葉県野田市山崎2702  
電話 04-7124-5511(代)  
<http://www.edogawa-hp.com>

編集後記：昨今、セロトニンのことを「幸せホルモン」と呼んでいるのをよく見かけます。セロトニンとはストレスに効能のある脳内物質であり、ストレス社会を生き抜くためには欠かせないものです。起床後 15～30 分日光を浴びるとセロトニンの分泌に良いとされます。またカツオやマグロ、乳製品や納豆などの大豆製品、ビタミン B6 やマグネシウムなどを含む食品もセロトニン生成に関わります。食事に関してもバランス良く、過剰に摂取するなどはかえって良くないので気を付けましょう。冬に入り日が落ちるのも早くなってきます。ウォーキングやガムを噛む咀嚼など一定のリズムのある刺激も大事だそうですよ。(編集委員会)