



はばたき

～パリオリンピックを見て感じたこと～

7月26日から8月11日までパリオリンピックが開催された。

この大会で日本人選手らの活躍はめざましく金20・銀12・銅13の計45個のメダルを獲得し、金メダル獲得は世界3位という立派な成績だった。

そして、オリンピック会場では表彰式が行われ金メダルを獲得した選手の国歌が演奏（前もって録音していた）されるのが恒例となっている。これは選手の栄光と国の誇りを讃えるための伝統的な習わしである。そこで、日本の国歌『君が代』を聞いていると、他国の国歌と異質に聞こえてくるのは私だけだろうか……？

他国の国歌は勇壮な曲が多くリズムカルで、テンポもよくメジャー（長調）な曲が多いように感じる。一方、『君が代』は他国のそれと違い一見 雅楽のような重々しくゆったりとした印象があり荘厳でもあり、マイナー（短調）な旋律である。

しかし、どちらにせよ、音楽を聴くという行為は頭にとっても良いらしい。ゆったりとした曲はストレスを抑えエンドルフィンという幸せホルモンを分泌してくれる。一方、リズムカルな曲はドーパミンというホルモンの分泌をもたらし頭の活性化をもたらし、やる気を起こさせてくれる。どちらもセロトニンというホルモンを分泌し、穏やかな気分をもたらししてくれる。また、古い曲を聴くと、その頃の身の回りに起きたことなどを想起し、脳の活性化にはとても良いといわれている。

40歳頃から認知症の原因物質であるアミロイドβが脳に沈着しはじめるらしい。予防に早すぎるということはない。秋の夜長、音楽を聴いてみるのはどうだろうか。

副院長 中野 元

2024. 10. 1 秋祭り開催予定

信愛会内で規模を縮小し開催します



SILVER WING

医療法人 信愛会 広報委員会

医療法人 信愛会 本多病院
介護老人保健施設 うららく
グループホーム きらら
居宅介護支援事業所 フレンズ
サービス付き高齢者住宅 ららさぎのみや

住所: 安中市鷺宮205-1

TEL:027-382-1255

FAX:027-382-7396

リハコラム

7月の初旬、上平公会堂で行われたサロン活動に理学療法士2名、作業療法士1名が参加させて頂きました。参加されている地域の方々はとてもお元気で、明るく、笑顔が素敵な方々ばかりでした。

今回は、最近よく耳にする「フレイル(虚弱性)」についての講話や、コグニサイズと呼ばれる運動と脳トレを組み合わせたものを一緒に行わせて頂きました。今年度は、他に2カ所サロン活動に参加予定です。地域の皆様と楽しく運動が出来ることを楽しみにしております。沢山のご参加をお待ちしております。

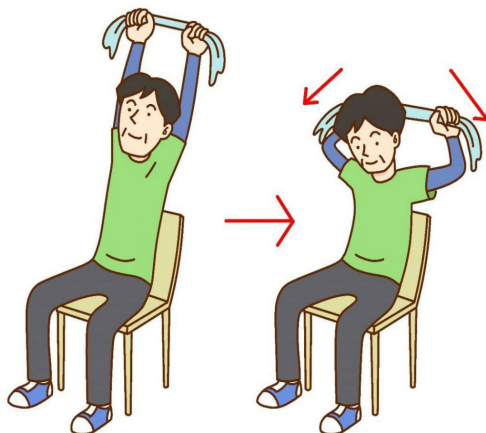


～皆様と一緒に体操している風景～

☆実際に紹介させて頂いた運動紹介☆



- 腕と脚を大きく動かし足踏みをします。
- 足、膝に痛みがない方は、床を強くけってみましょう！
- 20回を3セット行います。
- 身体の代謝(心拍数)を上げます。
- 強く足踏みをすることで骨に刺激が伝わり丈夫になります。



- タオルをピンツと張り、腕を頭の上まで伸ばします。
- そのまま頭の後ろで肘をゆっくりと曲げます。
- 10回3セット行いましょう。
- 肩こりの予防になります。

ボランティア訪問

コロナウィルスの影響でボランティアの訪問がなくなり、3年ぶりの来所となりました。

今回、秋桜の会とひまわりの会の皆様がコーラスとハンドベルの音色を届けにきてくれました。夏の曲をピアノ伴奏で歌いながら、利用者様と共に手作りの壁紙を仕上げていきました。折り紙で作られた船を歌に合わせて貼っていくと、海に様々な色の船が浮かびました。久しぶりの訪問に皆様とても喜んでいました。



グループホーム きらら

グループホームきららでは、毎月季節に沿った行事をおこなっています。

七夕の節句では、実際に笹を用意して利用者様と飾りつけを行いました。壁に飾られた大きな七夕飾りを鑑賞しながら、夏にまつわる曲を皆で歌い、季節を感じて頂きました。また、おやつ作りでは利用者様と共にホットプレートへ生地を流して皮を作り、あんこや生クリームをトッピングしてどら焼きを頂きました。



神戸 ふじ子

かんべ ふじこ

所属:きらら パート看護師

～今後の抱負や意気込み～

仕事に早く慣れて、利用者様が安心・安全のもと、楽しく過ごせるように心掛けたいと思います。

趣味:登山、コーラス、ピアノ

新しく職員が増えました。
よろしくお願いします。

群馬県総合表彰

令和6年5月、安中市医師会会長として地域の保健医療の向上・発展への功労を県から表彰されました。

沢山の方からお祝いの言葉やお花を頂き、ありがとうございました。

本多真より

「この度は名誉ある賞を賜り、大変光栄に存じます。これからも医師会の先生方や関係機関の皆様と協力し、市民の健康増進や医療・福祉の発展に尽力して参ります。」



防 災 に つ い て

信愛会では年に2回、火災を想定した避難訓練を行っています。

今回は、介護老人保健施設うららくの入所のフロアで火災発生を想定し、避難経路を確認して誘導を行いました。消火器の操作方法を職員が体験し、もしもの時に備えて使用方法を確認しました。また、グループホームきららでも避難訓練を行い、職員一同非常時に対応できるよう取り組んでいます。



近年では地球温暖化の影響により大雨や短時間豪雨が増加し、それに伴って風水害や土砂災害が各地で数多く発生しています。安中市でも令和元年東日本台風では碓氷川や板鼻川の氾濫が危ぶまれ、市内広範囲で避難勧告が、地域によっては警戒レベル4の「避難指示」が発令されたこともありました。

当施設は安中市指定の福祉避難所（高齢者や障害者など特別な配慮を必要とする要配慮者を受け入れる避難所）になっています。病院や介護・福祉施設では災害対策マニュアルやBCP（事業継続計画）の策定が求められています。災害などの不足の事態にも適切かつ迅速な対応ができるように、また、被害を最小限に抑えられるように日頃の備えや訓練、関係各所との連携を行っていきます。

本多病院外来案内

診療科目：内科 糖尿病内科 循環器内科 外科 整形外科 泌尿器科 リハビリテーション科

診療時間：月～金 9:00～12:30（最終受付12時） 15:00～17:30（最終受付17時）

土 9:00～12:30（最終受付12時）

休 診 日曜・祭日・お盆・年末年始

専門外来：糖尿病外来（月・火・木）循環器内科（火・水・金・土）

※ 内視鏡（胃カメラ）検査も行っております。詳しくはお問合わせ下さい。

	月	火	水	木	金	土
午前	本多 真	本多 真	中野 元	本多 真	中野 元	中野 元
		中野 元	毛利 克弘			
午後	本多 真	本多 真	中野 元	本多 真	中野 元	休 診
		中野 元	毛利 克弘	原田 文子		

※10月～新型コロナワクチン接種、インフルエンザワクチン接種が始まります