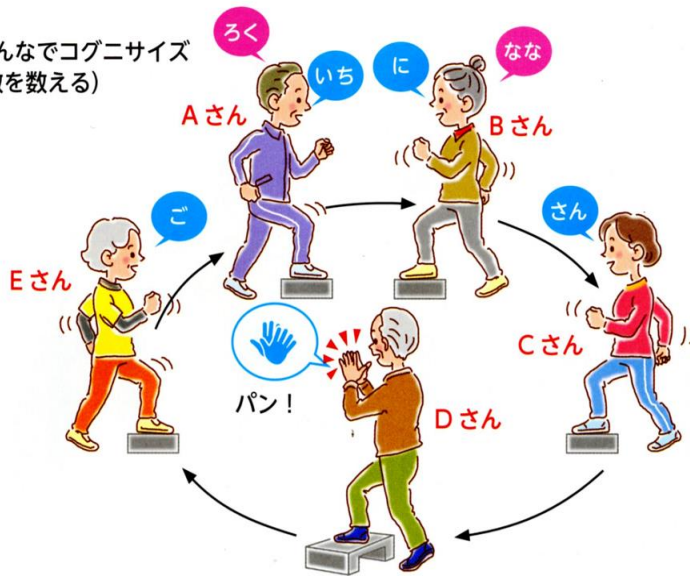


# 往診センター通信 号 2021年1月

京都民医連あすかい病院往診センター発行 TEL:075-706-6590

在宅で療養中のみなさん、ご家族の皆さん、明けましておめでとうございます。  
今号では、「いつでも元気」で紹介されている、足踏みが基本のエクササイズを  
ご紹介します。国立長寿医療研究センターで考えられたプログラムです。

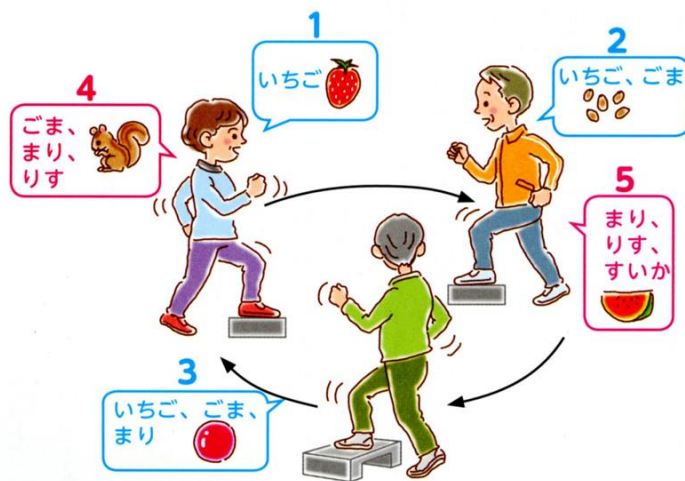
みんなでコグニサイズ  
(数を数える)



5人1組になって、  
順番に1人1つずつ数を声に出して数える。「4の倍数」の時は数を数えず、手をたたく。これに運動(ステップ運動や歩行)を組み合わせる。

まずは、足踏みしながら数を声に出して1から順に数えます。そして3の倍数の時は声を出さず、体のどこかを触れるという運動を100までしてみましょう。  
うまくいなくてOKです。むしろ間違えるくらいの方が、頭を使っていいですよ。

みんなでコグニサイズ(複雑なしりとり)



3人1組になって、  
順番にしりとりを行う。ただし、自分の順番のふたり前とひとり前の単語を言ってから、自分の単語を答える。これに、運動(ステップ運動や歩行)を組み合わせる。



**コロナ禍の中、引きこもりがちなまいった身体を、リフレッシュしましょう!**

## 新しい往診センター医師の紹介

1月から3月まで三村先生の替わりに往診を担当させていただきます、大平純一郎と申します。専門は「脳神経内科」です。短い期間で、かつ慣れない点もあるかと存じますが、少しでも貢献できればと考えております。今後ともよろしくお願い致します。



大平 純一郎先生



## 雪化粧の南天 往診道中の風景

南天の全般的な花言葉は「私の愛は増すばかり」「機知に富む」「福をなす」「よい家庭」という意味になります。白い花をつけた後に、赤い実をつける南天。この特徴が、愛情が高まっているように見えたことから「私の愛は増すばかり」という花言葉がつけられたそうです

## 京健康友の会に入会しませんか

「いつまでも健康でいたい」「だれもが慣れ親しんだ場所で安心して暮らしたい」そんな願いを集めて、友の会では様々な活動に取り組んでいます。

この機会に、是非ご入会ください。  
詳しくは、往診センタースタッフまでお問い合わせください

国民の健康に莫大な予算をつぎ込まれたり、健康関連のテレビ番組や健康関連商品を目にする機会が増えてきて、知らず知らずのうちにあたかも健康でいることが目標かのように思えてきますが、健康はあくまでその人が幸せになるための手段の一つに過ぎません。また健康以外にも、人が幸せになることに地域や社会との繋がりや生きがいや役割なども欠くことはできません。

私たちの目標は、皆様が健康に過ごして頂くことだけではなく、

「こういう風に暮らしていきたい」「こういう風に生きていきたい」という想いや希望を理解し、共有しながら同じ想いで診療していきたいと思います。また、単に皆様の健康を支える医療者として関わらせて頂くだけではなく、この地域で一緒に暮らすひとりの人間として関わって参りたいと思います。

皆様から頂いている信頼に感謝の気持ちを持ちつつ、本年も頑張っ参りたいと思います。

本年もどうぞ  
よろしくお願い申し上げます。

2021 年元旦

京都民医連あすかい病院  
往診センター長  
上林 孝豊



往診センター職員一同