

菖蒲苑だより



編集・発行 / デイサービスセンター菖蒲苑
〒861-0515 熊本県山鹿市昭和町601番地
TEL 0968-42-1950 FAX 0968-42-1951

冬号(Vol.50) H29.2.20



平成29年
明けましておめでとうございます

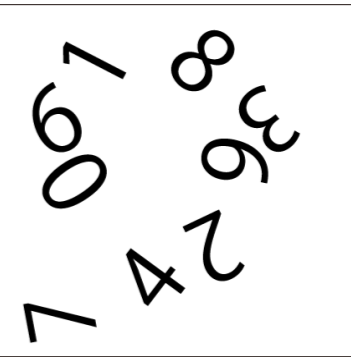


天然温泉 お肌もスベスベ
リハビリも充実 元気モリモリ
土日祝日 利用できます

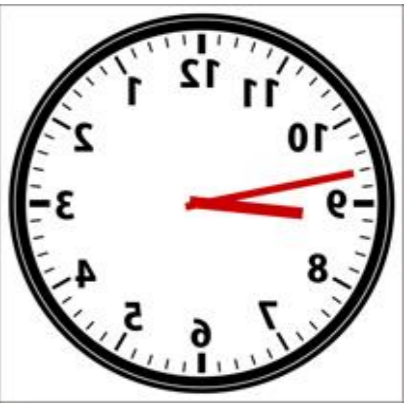


脳トレ.com 第8回
☆今回の脳トレコーナーは2問です。ちょっと毛色が変わった問題を用意してみました。さあトライ!

問1、0~9の10個の数字のうち、1つ足りない数字は何でしょうか？



問2、右にある鏡に映った時計のイラストは何時でしょうか？



景、問1、5時47分
景、問2、8時47分

「脳トレ.com」より抜粋

～菖蒲苑よりお願い～
歩行器や車椅子の利用者様が増えて来ています。苑で出来る限りの対応を行っていきたくと思いますが、難しい所も出てきておりますので、ご自分でお持ちの方は、ご協力をお願いします。又、送迎時間に関しましてもご協力をお願いします。



★★編集後記★★
寒い日が続きますが、手洗い・うがいをしてインフルエンザに注意していきましょう!!!



三森循環器科・呼吸器科 病院
副院長 三森 佳子

ストレスについて

前回より”なりたい自分になる！”というテーマでお話してまいりました。私たちは、目標達成のため日々の生活の中で決断もしくは選択(やるか、やらないか)を行っていくわけですが、そういった努力の前にたちふさがる最大の敵！があります。

それは**ストレス**です。意志力を弱らせ誤った選択をする大きな原因となります。例えば禁煙中やダイエットの途中で強いストレスを感じた時、止めていたタバコが無性に欲しくなったり、空腹でもないのにドカ食いをしてしまったり、誘惑に負け瞬時に積み上げてきた努力を台無しにしてしまった。皆さんもこのような経験がありませんか？

脳がストレスを感じると、不快な気分を払拭させるために気晴らしという”報酬”を求めようになります。タバコやお酒、甘いもの、買い物、ゲームなどこれらのストレス解消は時として自己コントロールを失い望まぬ結果を引き起こすことがあり注意が必要です。

一方、自己コントロールを強化し効果的にストレスを解消する手段として、スポーツや読書、音楽、家族や友人と過ごす、散歩、趣味の時間を過ごす、瞑想などが挙げられています。

特に瞑想は非常に効果があるといわれています。瞑想というと難しく感じるかもしれませんが、そう難しいものではありません。まず、あぐらをかき両手は膝の上においてください。仰向けに寝てもよいでしょう。目を閉じてゆっくり深呼吸します。心の中で「吸って」「吐いて」と言いながら、意識はすべて呼吸に集中します。まずは5分程度から始めましょう。継続することで、気が散るような要因(欲求・心配・不安など)や外的誘惑(聞こえてくるものや見えるものなど)に惑わされないようになるといわれています。毎日のわずかな時間、まずはやってみませんか？



クリスマス会 H28.12.19~



菖蒲苑に
サンタ達が
来てくれました
~☆



ゲームで
1等賞
GET!!



二人のデュエットに釘付

サンタさんから
プレゼント♪



初詣

H29.1.5~



今年も
良い年にな
りますよ
うに



書初め
もしました。

