



親睦会を南催しました！

TOPICS

先月16日、地域の精神保健福祉に携わる方たちの交流を目的に『第1回 淀川区精神保健福祉な人わいわい親睦会』と題して親睦会を開きました。同区の訪問看護ステーションよどころさんとの雑談の中から生まれた企画でしたが、予想以上の参加申し込みをいただき、貸し切りのお店いっぱいになりました。多職種・多事業所様が参加され、仕事外でのリラックスした時間の中でわいわいお話に花が咲き、あっという間の時間でした。この機会が地域の精神保健福祉の支援の広がりにも少しでもつながっていけばと思えた日でした。

(山本)



メンバー紹介

MEMBER

member 尼崎

看護師
野村 麻裕 のむら まゆ

対等であたたくつなげる看護を大切にしています。宜しくお願いします。



看護師
塩見 知子 しみみ ともこ

看護師としての経験がまだ少ないですがこれから日々勉強、経験をしたい利用者さんと関わらせて頂きたいと思います！



member 大阪・十三

看護師
平 由起 たいら ゆき

利用者さまが穏やかな気持ちで日常生活が過ごせるようなお手伝いができたら良いなと思っています。



days 今日は何の日？

7月30日 国際フレンドシップ(友情)デー

2011年(平成23年)7月の国連総会で制定。国や文化を超えた友情が、世界平和を促進することを想起する日です。私たちの世界は貧困や暴力、人権侵害など多くの課題に直面しており、これらは世界の人々の平和や安全、社会的調和を損なうものである。これらの問題に対する根本的な原因の対処が必要であり、それが人間の連帯という共通の精神、つまり最も単純なものは友情であることを改めて考える日でもあります。

word

心にひびく一言

悩みはあつて当たり前。

それは生きている証であり、常に反省している証拠でもある。
by 松下幸之助

(松平)

illness 今月の病気の話【肩こり】

ふだんは意識していないかもしれませんが、頭の重さは5〜6キログラムもあります。お店などで5キロ入りの米袋を持ってみると、かなりの重さだと実感できるでしょう。そんな重い頭を支えているのが、首と肩です。日本人は欧米の人と比べると、頭が大きいわりに首から肩の骨格や筋肉がぎゃしゃにできているため、「肩こり」を起こしやすいといわれています。「肩こり」といっても、その原因は数十種類もあり、人によってさまざまです。そのなかで特に多いのが「同じ姿勢」「眼精疲労」「運動不足」「ストレス」が、肩こりの4大原因とされています。



予防策

「同じ姿勢」を続けないようにして、こまめに首や肩の緊張状態をほぐすこと。作業の合間に、首をゆっくり後ろに反らせてみてください。このとき首筋や肩が硬い、あるいは少し痛いと感じたら、すでに肩こりが始まっています。首や肩をゆっくり回して筋肉の緊張をほぐしましょう。また、1時間に一度は立ち上がり、手を上に伸ばしてブルブルと振る、軽い屈伸をするなどの方法で全身の血流を促すと、筋肉の緊張緩和に役立ちます。少しの意識と工夫で軽くなる場合があるので試してみてくださいはいかがでしょうか。

(松平)

quiz 脳活クイズ

違う漢字はどれ？

同じ漢字が並んでいるように見えますが、実は1つだけ違う漢字が.....。よ〜く探してみてください！ (山本)

競競競競競競競 乗乗乗乗乗乗乗
競競競競競競競 乗乗乗乗乗乗乗
競競競競競競競 乗乗乗乗乗乗乗
競競競競競競競 乗乗乗乗乗乗乗
競競競競競競競 乗乗乗乗乗乗乗
競競競競競競競 乗乗乗乗乗乗乗

