

冬のオリジ新聞

～Vol. 9～

皆さん、こんにちは。
 年末年始は、どうお過ごしになりましたか。
 時代は変わっても日本の文化“お正月”というものは残っていて、気持ちをリセット出来る日でもあり良いですね。
 昨年は皆様から沢山のご支援、励ましのお言葉を頂き2周年を迎えることが出来、感謝しかありません。
 今年も地域の皆様をはじめ、ホームページなどを見て受診された方に、満足いく医療を提供出来るようにスタッフ一同頑張ります。

お家運動

足のむくみ予防 / エコノミー症候群予防 (1日でも長く自分の足で歩けるように) (長時間乗り物に乗る人も必見)

- ① まずは血行を良くする為に手足をさする
- ② 両足を一緒に つま先を上下に10回
- ③ 次は一緒に踵を 上下に10回
- ④ 今度は、つま先を 左右交互に 上下10回
- ⑤ 次は踵を 左右交互に上下 10回
- ⑥ 最後は右足から 右周り、左周り と ゆっくり回す。次は左足
- ⑦ 一通り終わったら 足に終わ、たよとサイン。 太もも辺りから、さする

つまづくリスクも減りますよ

- ◆ これは、あくまでもテレビを見ながら無理なくするものです。痛みがある時や体調が悪い時は控えます。回数は多くなくて良いです。自分に合ったもの、合った回数でいきましょう。
- ◆ 足を下げている時間が長いと足のむくみは出てきますが、全身性のむくみや腫れは臓器の異常が考えられますので早目に、ご相談下さい。



〒811-0032 西区戸切2丁目18-2
 井上さとし内科(092)-894-7007

～チームさとしのメンバー深掘り～

- ① 去年の目標を結果(点数)発表とコメント(言いわけ?)
- ② こうみえて私〇〇なんです

院長: 井上
 ① 音楽に時間をさきたい ギターの練習を頑張る 20点
 ② こうみえて、結構よくよします

受付: 井上
 ① データを保存している 写真をフォトブックにする 5点
 ② こうみえて運動神経いいです(長距離)

看護師: 池田
 ① 老けない努力をする 15点(自分の年忘れ)
 ② こうみえて視力は1.5メガネは老眼鏡です

看護師: 石井
 ① 自炊を頑張る! 20点
 ② こうみえて27才の子ともいけません

やってみて
 早口言葉
 交響曲
 歌曲
 協奏曲
 続けて3回いこう!

看護師: 田川
 ① 貯金をする、子どもの時間をつくる 50点(貯金なし)
 ② こうみえて大食いです

看護師: 西村
 ① 新メンバー
 ② こうみえて若い頃、スキーボードやっていました

受付: 杉本
 ① 家族を増やす 今しか出来ない2人の時間を楽しみました。
 ② こうみえてモルカーに夢中です

受付: 下村
 ① 新メンバー
 ② こうみえて、編み物得意です。カーテンやストール編めます

受付: 田畑
 ① 25才ステキな女性になる 25点
 ② こうみえてお菓子作りが好きです

受付: 松田
 ① 新メンバー
 ② こうみえて、温泉ソムリエです。おすめ温泉聞いて下さい

受付: 吉村 育休中
 ① こまめに家の片付けをする → 30点
 ② こうみえて、あかあちゃん1年生になりました

編集後記

1月から新しいスタッフが仲間入りしました。更に大きくなっている“チームさとし”です。(後紹介)コミュニケーションをとりながら、初めは忘れず皆んなで頑張っていきますので、今年もスタッフ一同、宜しくお願ひ致します。