

◆地域の皆様と所沢ロイヤル病院を結ぶ広報誌



# はなみずき



発行 所沢ロイヤル病院 広報委員会 はなみずき編集部  
〒359-1152 埼玉県所沢市北野三丁目1番地11  
医療法人 啓仁会 所沢ロイヤル病院  
TEL: 04(2949)3385 FAX: 04(2949)7872  
ホームページアドレス <http://www.wam-town.jp/k/tokorozawa/>

平成25年10月1日発行

vol. 32

〈病院理念〉私たちは安全で良質な医療、心のこもった看護・介護、地域社会との連携を目指します。

## こんにちは!! 介護保険病棟です♪

5階病棟は当院で唯一の介護保険病棟です。

ここは介護認定を受け介護保険を利用できる方で、比較的医療行為の少ない方が入院されています。患者さまのご様子、体調に合わせたサービスが提供できるよう努めていきたいと思っております。

今回は、当病棟の特徴でもあるレクリエーションのご様子を一部ですが紹介させていただきます。

### ● バルーンバレー



難しいかな…?と思う方でも意外とできてしまったり!!中にはヘディングで参加される方もいます。(笑)

### ● スイカ割り



このスイカは私のものよ!!

どれが本物……、どれがニセモノ?

### ● カラオケ&誕生会

誕生月の方にはプレゼントを贈らせて頂いています。



### ● アロマ



動くことが難しい方には、アロマオイルでのマッサージも行っています。

### ● 美術 貼り絵、やってま〜す!





## 「オリーブオイルとお口のいい関係♪」

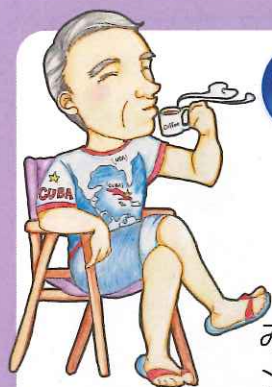


体の健康と深〜く関わりのある口内環境。

今回はいつも当院で訪問歯科診療をして下さっている、優しい笑顔の小山先生にお話を伺いました。

みなさんは、オリーブオイルをどんな事に使われていらっしゃいますか？イタリア料理？クレンジング？入浴後の保湿剤？もし、お口のお手入れに、まだ使った事がないようでしたら、試してみたいかがでしょうか？

舌の汚れが、いつものお手入れでは落としにくい。お口の中が乾いてイガイガする。口内炎という程ではないが粘膜が荒れている感じがする。そういう時は、しっかり歯磨きした後で、舌ブラシにオリーブオイルを数滴垂らし、舌をそっと後ろから前にブラシで軽くこすったり、舌の上に数滴落とし、お口の中全体に行き渡らせたりしてみてください。クレンジング効果、保湿効果だけでなく、オリーブオイルに含まれる天然成分のオレオカンタールが、抗炎症剤と同じ作用を示すため、個人差はありますが、お口の中の不調を改善してくれるようです！一度試してみてくださいね。



## 大久保院長のほっとホット



### キューバを巡る

今年の世界遺産の旅は、キューバを選びました。「カリブの海賊」などでおなじみのキューバは、「カリブ海の真珠」などとも呼ばれています。メキシコのユカタン半島とアメリカ合衆国のフロリダ半島に挟まれる様に浮かぶカリブ海で最も大きな島です。日本の半分ほどの広さですが、人口は1100万人ほどです。ここに9か所もの世界遺産があります。ご存じの通り、キューバ革命以来アメリカとは断交状態で、日本から訪れるには、カナダかメキシコ経由で行きます。日本では、情報不足のため、葉巻とラム酒ぐらいしか思い浮かない人も多いと思いますが、ノーベル文学賞作家のヘミングウェイが生涯愛した国です。コロンブスが1492年発見して以来、スペイン、フランスなどの西欧列強に侵略され、20世紀初頭ようやく独立するも、アメリカ合衆国の不当な介入など苦難の歴史を歩んできました。カストロやチェ・ゲバラなどにより、1953年7月から始まったキューバ革命で、1959年1月に真の独立国になりましたが、アメリカの経済封鎖のため、物資は乏しいものの、貧富の差はなく、東南アジアなどで見られるスラムなどは存在しません。医療、教育は無料で、食料品などの配給もあります。建築資材などの不足のためか、街並みなどは昔のままタイムスリップしたようです。車も1960年代の馬鹿でかいアメリカ車が今だ猛烈な排気ガスを出しながら、疾走し、トラックを改造したバスや馬車が行き交っていました。それでも人々は陽気で、街の至る所からギターやマラカスなどの音とともに、歌声が聞こえてきます。子供たちの笑顔も素敵です。昨今の、造っては壊し、大量に消費し、余れば捨て去る様な消費文化は、本当に人々の「心」を豊かにしているのか考えてしまいます。

いずれにしても、多くのことを学んだ旅でした。紙面の都合で、キューバの世界遺産の紹介ができませんでしたが、いずれまたの機会にお伝えできればと思います。





# 5分で出来る♪ お口の体操

※各動作 **10回程度**  
実施しましょう!

Q: どんな方がやった方が良いの?

A: 食事が食べにくい、お話しにくい…という悩みを持った方だけでなく、口の機能維持の為に誰でも行って良いですよ! もちろんフェイスアップにも効果的♥ 鏡をみながらゆっくり大きく動かしてみましょう!

## 1 口を大きく開けましょう♪

方法: 「あー、んー」と声を出しながら、大きく動かしましょう!

あー



んー



## 2 口をとがらせたり、横に引いてみましょう♪

方法: 「うー」とタコの口! 「いー」と歯を見せましょう! 動かせる範囲まで動かしましょう!



うー



いー

## 3 舌を前に出しましょう♪

方法: 舌を出せる所まで出した後、引っ込めて口を閉じましょう!

べー



んー



## 4 舌を左、右に動かしましょう♪

方法: 舌をゆっくりと左右の口角(唇の端っこ)につけるように動かしましょう!



右!



左!

## 5 ほっぺたを膨らませたり、へこませたりしましょう♪

方法: あっぷつぷと口の中に空気をいっぱい入れ、その後は息を吸いながら、ほっぺたをへこませましょう!

ぷー



きゅっ〜



※お口の体操を実施していて違和感を感じた場合は無理せず中止しましょう!!



皆さんご存知ですか？「心」はどこにあるのか。多くの人は胸をさしますが、実は頭、脳の中にあります。そこで、「脳の仕組み」について調べました。

### 赤ちゃんは最高！

家族6人の家に赤ちゃんが生まれ、父がフランス語、母は日本語、姉は中国語というように、すべて違う言葉で平均に赤ちゃんに話しかけたらどうなるか……？

赤ちゃんは6カ国語すべて話せるようになります。赤ちゃんの脳と、大人の脳では仕組みが違い、物事を受け入れる「脳波」が違うそうです。

### 私たちの身体は、振動で出来ています！

それを測る機会がMRA(共鳴装置)です。

すべての人から出ている波もみんな違い、感情や意識も脳で発生しているエネルギーだと言われます。その波は動物でも植物でも、そして宇宙にもあるそうです。

### 人間や物質にとって最高の状態とは！

気分爽快だけれども、少しウトウトして寝ているような気持ちの良い状態、MRAで測ると7.5Hz(ヘルツ)が一番良いそうです。まさに赤ちゃんが生まれた時の脳波は7.5Hz。とても快適な状態で脳が全てのものを受け入れやすい状態です。

### 大人でも7.5Hzの脳波の世界にいくことができます！

いつも楽しかった事の思い出や経験を思い出すことを心がけ、楽しい事が次々と解り何気なく生きてきた事が、実は幸せだった事に気づく。そして「幸せ探し」が出来るようになり、7.5Hzの脳波に近づいていく事ができます。未来に対して、具体的にはっきりしたイメージを持つ事も大切だそうです。

♪ボンジュール♪



♪ボンジュール♪

♪こんにちは♪



♪ハロー♪

♪ニイハオ♪



♪アニョンハセヨ♪

## お知らせ



10/30  
(水)

### 元気茶屋 時間/14:00~ 場所/4階職員食堂

秋深し、隣はかぼちゃをふかす人！  
ハロウィン直前、所沢ロイヤル病院は元気茶屋のため  
に徹底的にかぼちゃをふかします！ 乞うご期待！



12月  
中旬  
頃

### クリスマス会

サンタさんは季節柄ご多忙のため、現在スケジュール  
調整中です。来院日が確定次第ホームページやポス  
ターでお知らせ致しますので、どうぞ楽しみに♪



## 編集後記

今年は暑い暑い夏でしたね。観測史上最高記温の更新、猛暑どころの暑さではなかったようで、炎暑という言葉を目にしました。ちょっと調べてみたところ、猛暑より暑いのが酷暑。酷暑と炎暑は同じ位の表現のようです。猛暑日が設定されたのは、6年前の1997年ですが、もはや35度以上なんて当たり前、数年後には40度以上の酷暑日なんて言っているかもしれませんね。

その暑さからやっと開放され、爽やかで心地良い季節になりました。高く澄んだ秋の空、様々な表情をした雲、そして刻々と変化する夕焼け。少しの～んびり空でも見上げ、今年も残すところ3ヶ月、気持ちに余裕を持って過ごしたいものです。(薬剤師S)