



認知症予防に！

脳のトレーニングにチャレンジ！

Q 部首たし算パズル



(例)のように漢字の部分をうまく組み合わせて、二字熟語を作ってください
(1)～(4)で4つの二字熟語ができますが、この中で読みを50音順に並べた時に一番最後になるのはどれでしょう

(例) 未+取+口+走=趣味

- ① 兄+馬+立+立+兄=
- ② 吾+西+木+示+言=
- ③ 八+豆+口+頁+舟=
- ④ 公+月+心+耳+日=

参考:ダスキンヘルスレント『脳のトレーニングにチャレンジ Q36』

A; ② 標語

(① 競馬 ② 標語 ③ 船頭 ④ 聡明)



マスクをしよう

院内ニュース 柳田医院



昨年から世界で流行している新型コロナウイルス。新型コロナウイルスの初期症状は鼻水や咳、軽い喉の痛み、筋肉痛や体のだるさ(倦怠感)などの風邪のような症状が生じます。また嗅覚や味覚に異常がみられることもあります。

自分自身の感染を防ぐこと、他の人に感染させないことが重要です。一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。閉鎖した空間で近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

■ 当院での感染症予防取り組みについて

当院では感染症予防対策として以下のようなことを行っております

- ・当院は、糖尿病専門診療所であることから、患者様の安全安心を考慮し、発熱や類似症状を有する方は他院へご案内することがあります。
- ・換気のため、入り口玄関の2枚目の扉を開放しております
- ・数時間おきに、天井近くの排煙防火用窓を開放しております
- ・一時間おきに、職員がドアノブや手の触れやすい場所をアルコール、又は次亜塩素酸ナトリウムを使用し消毒を行っております
- ・平常時より待合室の客数を減らし、患者様の席間隔を広く取っております
- ・職員全員マスクをし、手洗い消毒を徹底しております

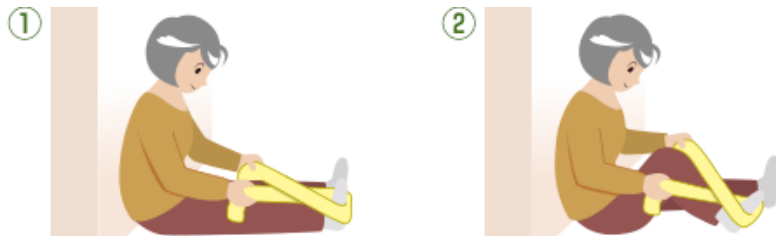
おうちでできる!

タオルを使った簡単トレーニング

新型コロナウイルスの影響で、自粛や在宅ワークなどで自宅にいる時間が長くなり、運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。自宅でも手軽にできるトレーニングを紹介します。ぜひ隙間時間に実践してみてください。

○膝を曲げる筋肉を滑らかにするストレッチ

- ① タオルを足の裏に通し、手前でクロスさせながら両手で持つ
- ② できるだけ自分の力で膝の曲げ伸ばしを行い、難しい場合には手でタオルを引っ張り補助する



○太ももの筋肉をつけるトレーニング

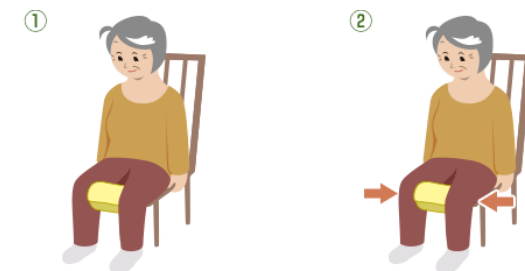
- ① 壁に寄りかかり、こぶし 1 個くらいの高さに丸めたタオルを両ひざの下に入れる
- ② 丸めたタオルを押しつぶすようにひざに力を入れ、5 秒間そのまま力を入れ続ける この際つま先は常に上に向けておく

※できるだけ太ももの内側に力を入れるよう意識



○膝の周辺の筋肉を鍛えるトレーニング

- ① いすに腰掛け、こぶし 2 つ分くらいに丸めたタオルを、左右の膝の間に挟む
- ② 丸めたタオルを押しつぶすように内側に向けて膝に力を入れ、その状態を 5 秒間保つ



院内新聞 2 月号 ↓ ↓

～健康寿命～特集



認知症予防脳のトレーニング 掲載