

患者様インタビュー

当院通院中の患者様へ、健康維持の秘訣等お伺いしてみました。

1. 今楽しんでいらっしゃることは？

家族と一緒に過ごして、顔を合わせてご飯を食べる事です。

部屋でゆったり過ごしてテレビを見たり、足のマッサージなどをします。

2. 習慣としていらっしゃることは？

夕方に家の周りを歩くようにしています。体の調子がいい時はもう少し遠くまで歩いています。

近所の方とお話をし、毎日穏やかにすごしています。

3. 若い頃に戻れたら何をしたいですか？

畑で野菜を作りたいです。若い頃は畑を耕して種をまき、芽が出て、育つを見るのがとても楽しかったです。

(91才 女性)

ありがとうございます。



音楽でリラックス効果

みなさん「音楽」は聴いていますか？

音楽を聴いたり、歌ったりする事で、脳の活性化や心身に安定をもたらします。



心地よい音楽により、不安や緊張をなだめる効果もあります。

す。ストレス解消や精神安定のために様々な癒しの音楽が使われ、音楽療法として確立されています。

音楽療法の歴史は古く、古代エジプト時代でも使われていたそうです。たとえ専門的な音楽療法でなくとも、日常の様々な場面で音楽を取り入れる事はよい効果があるとあります。

好みの音楽を流したり、一緒に歌ったり、手拍子やちょっとした楽器を取り入れたりと日常で「音楽を楽しむ」という観点で音楽を有効活用してみたいかがでしょうか？

(介護支援専門員)

川野 真志



自宅にいながら旅行気分

旅行好きの私ですが、今は自宅で過ごす時間が増えています。

自宅にいながら旅行気分を味わうために、温泉タイプの入浴剤を入れて「今日は有馬温泉」「今日は草津温泉」「今日は別府温泉」と自宅で温泉気分を味わったりしています。

今までに行った温泉旅行の写真などを見て、思い出を振り返りながら「次はどこに行こうかな」と考えています。

他にも、今はネットで手軽にご当地グルメを買うことも出来るのでそれを利用したりもしています。

今は旅行には行けないけれど、アイデアや工夫、気持ち次第で自宅での時間が充実します。

行ける日が来ることを楽しみに今を過ごしていきたいです。

(医療事務 隅田 るか)



診療予約はこちら

電話予約：0799-62-5566 (診療時間内)

ネット予約：<https://ssc6.doctorqube.com/soyama-clinic/> (24時間)

携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます

