



井上病院伝言板

第231号 平成29年2月

<井上病院 理念>

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
絶え間ない質の改善を行うこと
自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
働きがいのある明るい職場を作ること



今月は全国生活習慣病予防月間です

一無(禁煙の勧め),二少(少食・少酒の勧め),三多(多動・多休・多接の勧め)
を基本テーマに予防を呼びかけています

2011年は「一無」無煙：喫煙は万病の元
2012年は「二少」少酒：お酒はほどほどに
2013年は「二少」少食：食事は腹七〜八分目
2014年は「三多」多動：身体を活発に動かす
2015年は「三多」多休：休養をしっかりとる
2016年は「三多」多接：活動的な生活

2017年の強化テーマは…

一無(禁煙)

えん
煙を断ち健康長寿と縁結び



気温が低い日が続くと外出も億劫になり、つい家にこもりがちに…そんな時に言葉遊びをしてはどうでしょうか??
「言葉遊び」というと…しりとり、早口言葉、ダジャレ、なぞかけ、回文など…結構たくさんあります
地味さや周りの目を気にせずトライしてみてください!!!

回文をクイズ形式でご紹介します(上から読んでも下から読んでも同じ文)
○の中を埋めた後にひらがなを漢字やカタカナで書き直すとさらに頭の体操になりますよ
※注意※下方に回答を掲載しています
あくまで回文なので意味はありません

参考:回文作り ご当地編 ブログ 40人のデイサービスで喜ばれるレクとは より

- 1.○○○ざわでわざいるか
- 2.た○○いおおいた
- 3.○○○がしがなんだ
- 4.まさかさが○○○さま
- 5.いいかぜ○○○きさがなぜ○○○

ヒートショックに 注意を!!



ヒートショックとは急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです
浴室、トイレは特にお気をつけください
浴室やトイレの室内をできるだけ暖めるとともに、早めの時間の入浴や適温(38~40℃)での入浴等
可能な対策をとって安全な生活を心がけましょう

1.軽井沢で技いるか 2.鯛多い大分 3.旦那が滋賀なんだ 4.まさか佐賀が逆さま 5.いい風長崎佐賀何故かいい

