

# 医療人の秋

「おさじちゃん」が、あのドクターたちに突撃インタビュー～!



今回のおさじは「泰大会で診る、健康の秋」ということで、運動の秋・芸術の秋にチャレンジしてみました。ここからは、野口先生・友成先生のお二方に、ご自身の〇〇の秋といえば何か?お伺いしたいと思います。



私にとって秋と言えば、、文化の秋でしょうか。スポーツ、食、皆さんも色々とおもいます。Tシャツに短パンの夏が終わって、デニムやシャツ・スウェットを出して服選びも楽しくなりますね。

秋といえば、やはり食欲の秋でしょう!夏を終えて冬への蓄えを体が求めているのでしょうか。外に繰り出すのも素敵な季節ですから、食べ歩き、ピクニック、キャンプなんて良いですね。かくいう私はキャンプ関連の道具を少しずつ買って来たものの、全く活躍しておりません。笑



ありがとうございます、お二人とも仕事もプライベートも充実してますね。ところで、秋に気をつけること、かかりやすい病気などはあるのでしょうか?

秋は、その後引きこもりそうな冬に向けて、ウォーキングや体操を行い身体のコンディションを整えておきたいですね。

運動の秋といけば良いのですが、食欲の秋、芸術の秋、睡眠の秋などとなると筋力は落ちるのに体重は増える・・・なんてことに。血圧、血糖、コレステロールなどにも勿論悪影響ですし、体力もどんどん下がって免疫力が低下することだってあり得ます。



そうですね。季節の移ろいはいいことばかりではないですね。最後にドクターとしてメッセージをお願いします。

食欲の秋とも言うので、くれぐれも食べ過ぎ太り過ぎには注意しましょう。

素敵な秋を過ごすべく、是非とも運動、食事、芸術などなど欲張りしましょう。やっぱり大切なのは食べて、運動して、良く寝ることに尽きます。筋力さえあればなんとかなる、と。私も是非サポートしますので、心身共に衰弱してしまうフレイルを予防して、素晴らしい秋を演出していきましょう。

## お知らせ

OSAJI information



10月13日に幕張メッセで開催される「メディカルジャパン」の「クリニックEXPO 特別講演【徹底討論】地域医療の実践者たちがデザイン思考で描く Road to 2030」にイキキチイキ室 野口 泰昭がパネリストとして登壇することになりました。



# 泰大会で診る健康の秋

## 運動の秋

医療従事者も1に体力!!  
薬師台メディカルTERRACEでは「筋トレ部」を今年4月に有志で結成し、業務終了後に体を鍛えています。今回はその筋トレ部に潜入調査したいと思います。



01  
まずはウォームアップを兼ねてランニング。日によって1.5~5kmほど走っています。



02  
次にサーキットトレーニング(腕立て伏せ、プランク、サイドプランク、ランジ)大きな筋肉からインナーマッスルまで筋力と持久力を同時に鍛えます。

### 筋トレ部員にお話を聞いてみました!



**薬師台おはな接骨院 石橋**  
もっともっと健康になる〜ってゆるい感じで始めましたが、日に日に参加者が増えて、現在は10人?仕事以外のコミュニケーションが交わるいい機会になっています(^.^)



**薬師台おはな接骨院 有澤**  
リレーマラソンに出た時に悔しい走りをしてしまったので自分のペースで楽しく走りきるレースに出たいです。



**薬師台おはな接骨院 野澤**  
筋トレ部で体作りをしっかりと、バドミントンのスマッシュスピードが速くなった!バテにくくなった!今後は、バドミントンの全日本社会人の予選を突破が目標です!



**薬師台おはな接骨院 高見澤**  
元々糖尿病の治療を運動と食事で行っており、この度A1cが10.9→5.9まで改善したことを報告致します笑。また、一人でやるよりも大勢でやる方がモチベーションも維持出来る良いですよ!



**事業本部 佐藤**  
職員同士の交流のきっかけに入部。運動後に大好きなお酒がよりおいしく感じる様になりました!それでも、体重5kg減・肝機能数値改善。また、腕立てが100回overできるようになった。



**薬師台おはな接骨院 野村**  
日頃から走ったり筋トレをしたりする習慣が付き、体重も減りました!マラソン大会に出る機会があれば前回よりもパワーアップをして、リベンジをしたいです!

## 自慢の!



仕事に役立ちそうな資格から趣味の資格まで。スタッフの自慢&おもしろ資格をご紹介します!



薬師台おはな接骨院 柔道整復師 鈴木 歩未

### 第二種電気工事士

私の出身校は工業高校で、そこでは情報科に在籍していました。今となってはC言語?Java?は?と全く身につけていないのが悲しいところですが楽しく過ごしていました。ある日担任から、情報科は関係ないけど電気受けてみる?と聞かれ、役に立ちそうだったので二つ返事でOKして勉強を始めました。結果受けましたが今のところあまり活かしていません。せめて部屋のエアコンのつけ外しは出来るように頑張りたいところです。



薬師台おはなぼっぽクリニック 診療放射線技師 中谷 健

### 一級小型船舶操縦士

そもそも、マリナクティビティの類に縁のなかった生活を送っていましたが、昨年に地域の友人たちから船釣りに誘われました。釣りキチ三平を読んだ程度の知識しかなく散々な結果でしたが、そこから徐々に?釣りにのめりこみ、竿は増えるは、リールは増えるは、気づいたら船の免許まで取得してしまいました。とはいえ、船の購入はハードルが高くできませんが、たまに船をレンタルし一日船長ライフを楽しんでおります。



## 筋トレ部で「BOOSTランニングフェスタ in 国立競技場」に出場しました!

今回はハーフマラソンリレーに参戦することになりましたが、ハーフだと1人の走る量が減ってしまうため2チームにわけて参加してきました。

**結果**

01 筋トレ部 A チーム (石橋、宮本、高見澤、佐藤)  
●1時間29分37秒(1周平均5分58秒)  
●131組中37位

02 筋トレ部 B チーム (野口泰芳、鍋島、野村、有澤)  
●1時間30分38秒(1周平均6分2秒)  
●131組中40位

レース前は制限時間内で完走できるといいねと話をしていたのですが、皆がものすごくいいタイムが出て上位1/3に入ることが出来ました。皆の底力がすごかったです。国立競技場で走るのすごく楽しくテンションが上がりました。初めてタスキでリレーをしまして受け取った時に元気をもらって走る気力が上がりました。張り切りすぎてオーバーペースになってしまい途中でバテてしまったので次回はいい感じのペースで走って皆とより楽しみたいと思います。

# おさじ

OSAJI

ご利用者さまとのコミュニケーションが広がる会報誌

医療法人社団 泰大会

令和5年 10月号 VOL.29

おさじとは?  
江戸時代の大奥などで「医師」を示す言葉でした。体に栄養を運ぶ「おさじ(スプーン)」のように、皆様に楽しんでいただける情報をお届けしてまいります。



# 芸術の秋



「音楽」や「美術」に触れることで、  
脳のイメージ活動が活発となり、リラックス効果やストレス解消に!!

## サウンドスティックと コーラス

SoundSticks & chorus

Enjoy!!



今回は、音楽がテーマの土曜日で、サウンドスティックという筒状の鉄琴のような楽器を使ったり、講師の方の伴奏に合わせて歌ったりということをしました。この楽器は、手首のスナップを効かせて音を鳴らすのですが、低音ほど長く、高音ほど短くなるようで、私が担当したスティックは低音パートだったので思わぬところで手首が鍛えられました。みんなで歌う場面では、講師の方が20曲以上も歌詞カードを持ってきてくださり、「浜辺の歌」「南国土佐を後にして」など、(私も初めて聴きましたが不思議と懐かしくなりました)昔懐かしソングを、皆さん体を揺らして歌っていました。途中、卵型のマラカスをを使ったリズムゲーム(拍子に合わせて隣へパス!)を行いました。コレもまた難しく、脳トレになりました。終始皆さん楽しげで、歌が好きの方も今回初めてデイ参加した方もイキキと過ごしているように感じました。私自身も音楽療法を初めて体験してみて、さらに音楽が好きになりました! 充実した、素敵な時間を過ごせて良かったです。また機会があれば触れてみたいと思いました。

## 臨床美術

Clinical art



今回芸術の秋として臨床美術にチャレンジしました。臨床美術は絵画やオブジェなどの作品を独自のプログラムにより楽しみながら創作するものです。脳を活性化させるということで体験致しました。今回は音楽(ケアリイレイシエルのカノホナビリカイ・皆さんも一度は聞いたことがあるのでは?調べてみてください)を聞きながら、その音楽の自分なりのイメージ(色・形など)を描き作品を創作していきました。色えんぴつ、オイルクレパスを使い、感じた音を思いのまま重ね重ね塗っていきペーパーで擦ったり爪楊枝で削ったり。絵が苦手な私でしたが思いのまま描き作業をしたところ自分でも驚くほどの良い出来栄です。カノホナビリカを聴きながら、穏やかに描き完成した作品はその時の自分の気持ちそのものようで今思い出しても癒されます。これからも芸術の秋を探し新しい自分を見つけていきたいと思えます。

素敵な作品が完成!!



可愛く出来ました♪



芸術の秋として苔玉を作ってきました。苔玉は草木の根を土で包み、土のまわりにコケを巻きつけたもので 盆栽のような楽しみ方ができます。

土をこね、泥団子を作りその中に植物を(私はミリオンバンブー)埋めその周りに苔を満遍なく貼り付けます。その次に崩れないようにするために糸を巻きつけ、最後にはさみで苔を整えて出来上がりです。どろんこになりながら時には中から虫が出てきたり、なんだか作品作りの中で童心に戻れたような気がしましたし、なんととっても出来上がりが可愛い! みなさんも是非作ってみてください。

オススメです!

久しぶりに  
泥遊びした気分♪



## 苔玉

Kokedama

Let's try!!



あなたはあなたのままでいい



## 土曜デイ



土曜デイは「あなたはあなたのままでいい」をコンセプトに、感性に働きかけるアクティビティを行い、社会交流から遠ざかっている高齢者に、楽しく、そして人とのつながりの素晴らしさを実感していただけるプログラム構成でサービスを展開しています。詳しくは以下までお問合せください。

土曜デイ問い合わせ先

薬師台デイサービスおはな

TEL042-737-5020 (9時~17時)