

いたやだより No.144

今年は、残暑が厳しく、秋の到来も少し遅いようです。
しかし、食欲の秋には早々となっている方も多いようですね。
秋は過ごしやすい季節なので、食欲だけでなく、読書やスポーツの秋も楽しんでくださいね。

～お願いとご協力～

3月13日より「マスク着用は個人の判断に委ねる」「医療機関の受診時はマスク着用を推奨する」という政府の指針が出ましたが、当院では、感染予防のため、これまで通り、院内へ入るすべての方に、必ずマスク着用をお願いしています。

又、来院時の検温も、引き続きお願いします。

風邪症状の方や熱のある方は、あらかじめ申し出るか、電話でご相談下さい。

又、入院患者さんのご面会、お見舞いは、ご家族以外の方はご遠慮下さい。

＜秋バテ対策＞

① 入浴

38～40℃のお湯に長めに浸かる

② 寒暖差対策

衣類や寝具などで寒暖差を調節できるように注意する

③ 軽めの運動

適度な運動や朝の散歩は自律神経のバランスを整える

④ 水分補給

常温や温かい飲み物を摂るよう心がける

⑤ 食事

タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂る



シルバー川柳

リハビリに ビリは嫌よと 精を出し
脱マスク よけい分からぬ 誰だっけ
棋士よりも 菓子が気になる 名人戦
自己紹介 名前、出身 趣味、持病
5時起床 7時散歩で 9時昼寝
同窓会 アルバム持参で 顔認証
どうしよう 昔のことも 忘れてる
髪の毛が 許可なくどんどん 離脱する
宿題を 孫に頼まれ 闇バイト
翔平か 朗希にしよう 孫の名は
断捨離の リストに載せるな 俺の名を
免許より 夫返納 したい妻
そう言えば 妻も何度も 変異した
どの顔も 詐欺師に見える インターフォン
古稀過ぎて トイレの回数 異次元へ
最近は 神も仏も そばにいる
A Iに 冥途の行き方 聞いてみる
国葬は しなくていいと 遺書に書く
樹木葬 スギとヒノキは 避けてくれ
初サウナ とこのうはずが 脈乱れ
痛いのは こことあそこと あら全部
(全国有料老人ホーム協会より)