

介護施設の餅つき大会



昨年12月28日(月)に、介護施設合同(ひだまり・きらめき・せせらぎ・ときめき・まごころ)の餅つき大会を開催しました。

ご利用者様約30名の参加があり、杵と臼を使用し、もち米8kgを5回に分けて餅つきを行いました。



屋外では餅をつ、室内ではつきあがったもちを干切って餡子を入れ、丸めたりしました。

皆さん年に1度の行事を大いに楽しんでいらっしゃいました。

健診室からのご案内

◆婦人科検診を受けましょう

婦人科検診には、「乳がん検診」と「子宮がん検診」の二つの検診があります。この二つは特に若い女性に多いガンです。

大牟田市では、節目の年齢の方に、婦人科検診を無料で受けられる「クーポン券」を送付しています。また、職場などでも婦人科検診は、「簡単」で「安く」受けられます。

定期的に「婦人科検診」を受けることが、早期発見・早期治療につながります。

白川病院では婦人科健診は実施していませんが、健診機関のご案内等を行っています。お気軽にお問合せ下さい。



白川病院 健診センター ☎ 53-4173

体の疲れについて

疲れは『休め』のサイン。放っておくとどうなる？

疲れは体と心に負担がかかった結果生まれる自然な生理現象。体にとって非常に大切な『休め』のサインです。

通常の疲れは十分に休息や栄養をとれば回復できるものですが、現代人は長時間労働や睡眠不足、ストレスなど...疲れの原因がたいへん多く、十分に回復しないうちにまた負荷をかけるような状況に陥っています。疲れの回復には十分な休息が必要ですが、この『十分な』というのは個人差があり、体力や気力が衰えている人は一晩寝たぐらいでは疲れがとれないこともあります。大切なのは人と比べないことです。自分で自分の体の状態をよく感じとって、疲れを感じたならなるべく休みましょう。

休養や栄養をいくらとっても疲れが溜まった状態が長引くという場合には、心や体の病気にかかっている可能性もあります。無理に頑張らず、



疲れを放っておくとさまざまな症状を引き起こします。

こんな症状はありませんか？

- 疲れが肌に出る
- すぐに疲れる
- 体質的に疲れやすい
- 何となくだるく、気力がわかない
- 日中、強い眠気に襲われる
- 以前よりも体調を崩しやすくなった
- 胃もたれや下痢などの症状がよくあり、胃腸の調子が悪いと感じる
- ぐっすり眠れない
- 運動をしたわけでもないのに、へとへとになることがある

上記のような症状は疲れのサインです。
自覚がなくても、該当する項目が多い人は注意しましょう。

日々の休みだけでは疲れがとれない人は『有給休暇』を上手に利用して、心と体を休めましょう！

家でのんびりするのよし、旅行でリフレッシュするのもよし！疲れにも個人差がありますので、自分に合った休み方で癒しましょう。