

えんがわ

第63号

2012年6月発行

発行元
衣笠病院グループ
横須賀市小矢部
2-23-1
Tel 046-852-1182

ひと息ついて みませんか？

健康診断の結果はまだ出ていないが、日頃の不摂生から体脂肪は増え、歳をとったと感じる事も多くなった。

昨年の夏よりゲーム感覚でやっていたヨガをインストラクターの指導を受けて行なっている。もともと身体は柔らかくポーズは出来ているつもりだったが、自己流とは怖いもので違っていた事を知る。インストラクターに体脂肪が増えたことを伝えると「本来の身体に戻ろうとしている」との事。これから筋肉に変わるのかと勝手に解釈をする。ヨガで大切なのは「呼吸」ポーズを行ないながらの呼



吸はハードなポーズほど大変であり、ヨガを習得するのは難しい。普段の生活で呼吸を意識するものではないが、「ひと息つく」「息をのむ」等の言葉は心の状態を表している。心を穏やかにするには深呼吸をする。落ち着く等の効果がある。仕事に追われているとき、息をゆっくり吸い、ゆっくり吐くと気分もスッキリして次に集中でき、気分を変えるには簡単な方法なので、ひと息ついて深呼吸を試してみよう。

衣笠病院ケアセンター
介護支援専門員
渡邊 美智子

えんがわ在宅 ひとくちメモ ケアマネのミタマ?

家政婦が無表情で「承知しました」と、いかなる命令をも遂行するテレビドラマが昨年大ヒットした。

ケアマネジャーも高齢者の生活を支えるため、迅速にサービスを開始したいところである。しかし、介護保険というものは、いろいろ厄介な決まり事があり、即ということも、すべての要求をOKというわけにもいかない。例えば訪問介護、家族構成などによりヘルパーが出来ること、出来ること、出来ないことがある。リハビリを受けたという要望には待機者が多い等の理由から



数ヶ月、一年、二年と待つていただくこともある。ようやく順番が巡ってきて即利用とはいかない。担当者会議を開催、苦行とも言える程たくさん契約書への書き込み。「住所は同上で・・・」が常に流行語の上位にランクインしている。

介護保険のサービスは利用までに「待つ」「開く」「書く」の行程が必要である。表情を崩さずクールに「承知しました」のセリフを決め、迅速に、簡潔に介護保険を使っていただけ、体を崩しているが、体型だけが崩れていく現実、呆然とする毎日である。

衣笠病院長瀬ケアセンター
介護支援専門員
田中 真理

健康のために時々職場まで歩きますが、歩くと花が咲いたりするのが分かり、四季が感じられます。ビールも美味しい。

えんがわ

第63号

2012年6月発行

発行元
衣笠病院グループ
横須賀市小矢部
2-23-1
Tel 046-852-1182

ひと息ついて みませんか？

健康診断の結果はまだ出ていないが、日頃の不摂生から体脂肪は増え、歳をとったと感じる事も多くなった。

昨年の夏よりゲーム感覚でやっていたヨガをインストラクターの指導を受けて行なっている。もともと身体は柔らかくポーズは出来ているつもりだったが、自己流とは怖いもので違っていた事を知る。インストラクターに体脂肪が増えたことを伝えると「本来の身体に戻ろうとしている」との事。これから筋肉に変わるのかと勝手に解釈をする。ヨガで大切なのは「呼吸」ポーズを行ないながらの呼



吸はハードなポーズほど大変であり、ヨガを習得するのは難しい。普段の生活で呼吸を意識するものではないが、「ひと息つく」「息をのむ」等の言葉は心の状態を表している。心を穏やかにするには深呼吸をする。落ち着く等の効果がある。仕事に追われているとき、息をゆっくり吸い、ゆっくり吐くと気分もスッキリして次に集中でき、気分を変えるには簡単な方法なので、ひと息ついて深呼吸を試してみよう。

衣笠病院ケアセンター
介護支援専門員
渡邊 美智子

えんがわ在宅 ひとくちメモ ケアマネのミタマ？

家政婦が無表情で「承知しました」と、いかなる命令をも遂行するテレビドラマが昨年大ヒットした。

ケアマネジャーも高齢者の生活を支えるため、迅速にサービスを開始したいところである。しかし、介護保険というものは、いろいろ厄介な決まり事があり、即ということも、すべての要求をOKというわけにもいかない。例えば訪問介護、家族構成などによりヘルパーが出来ること、出来ること、出来ないことがある。リハビリを受けたいという要望には待機者が多い等の理由から



数ヶ月、一年、二年と待つていただくこともある。ようやく順番が巡ってきて即利用とはいかない。担当者会議を開催、苦行とも言える程たくさん契約書への書き込み。「住所は同上で・・・」が常に流行語の上位にランクインしている。

介護保険のサービスは利用までに「待つ」「開く」「書く」の行程が必要である。表情を崩さずクールに「承知しました」のセリフを決め、迅速に、簡潔に介護保険を使っていただけ、ことを夢見ているが、体型だけが崩れていく現実、に、呆然とする毎日である。

衣笠病院長瀬ケアセンター
介護支援専門員
田中 真理

健康のために時々職場まで歩きますが、歩くと花が咲いたりするのが分かり、四季が感じられます。ビールも美味しい。

えんがわ

第63号

2012年6月発行

発行元
衣笠病院グループ
横須賀市小矢部
2-23-1
Tel 046-852-1182

ひと息ついて みませんか？

健康診断の結果はまだ出ていないが、日頃の不摂生から体脂肪は増え、歳をとったと感じる事も多くなった。

昨年の夏よりゲーム感覚でやっていたヨガをインストラクターの指導を受けて行なっている。もともと身体は柔らかくポーズは出来ているつもりだったが、自己流とは怖いもので違っていた事を知る。インストラクターに体脂肪が増えたことを伝えると「本来の身体に戻ろうとしている」との事。これから筋肉に変わるのかと勝手に解釈をする。ヨガで大切なのは「呼吸」ポーズを行ないながらの呼



吸はハードなポーズほど大変であり、ヨガを習得するのは難しい。普段の生活で呼吸を意識するものではないが、「ひと息つく」「息をのむ」等の言葉は心の状態を表している。心を穏やかにするには深呼吸をする。落ち着く等の効果がある。仕事に追われているとき、息をゆっくり吸い、ゆっくり吐くと気分もスッキリして次に集中でき、気分を変えるには簡単な方法なので、ひと息ついて深呼吸を試してみよう。

衣笠病院ケアセンター
介護支援専門員
渡邊 美智子

えんがわ在宅 ひとくちメモ ケアマネのミタマ?

家政婦が無表情で「承知しました」と、いかなる命令をも遂行するテレビドラマが昨年大ヒットした。

ケアマネジャーも高齢者の生活を支えるため、迅速にサービスを開始したいところである。しかし、介護保険というものは、いろいろ厄介な決まり事があり、即ということも、すべての要求をOKというわけにもいかない。例えば訪問介護、家族構成などによりヘルパーが出来ること、出来ること、出来ないことがある。リハビリを受けたという要望には待機者が多い等の理由から



数ヶ月、一年、二年と待つていただくこともある。ようやく順番が巡ってきて即利用とはいかない。担当者会議を開催、苦行とも言える程たくさん契約書への書き込み。「住所は同上で・・・」が常に流行語の上位にランクインしている。

介護保険のサービスは利用までに「待つ」「開く」「書く」の行程が必要である。表情を崩さずクールに「承知しました」のセリフを決め、迅速に、簡潔に介護保険を使っていただけることを夢見ているが、体型だけが崩れていく現実、に、呆然とする毎日である。

衣笠病院長瀬ケアセンター
介護支援専門員
田中 真理

健康のために時々職場まで歩きますが、歩くと花が咲いたりするのが分かり、四季が感じられます。ビールも美味しい。

えんがわ

第63号

2012年6月発行

発行元
衣笠病院グループ
横須賀市小矢部
2-23-1
Tel 046-852-1182

ひと息ついて みませんか？

健康診断の結果はまだ出ていないが、日頃の不摂生から体脂肪は増え、歳をとったと感じる事も多くなった。

昨年の夏よりゲーム感覚でやっていたヨガをインストラクターの指導を受けて行なっている。もともと身体は柔らかくポーズは出来ているつもりだったが、自己流とは怖いもので違っていた事を知る。インストラクターに体脂肪が増えたことを伝えると「本来の身体に戻ろうとしている」との事。これから筋肉に変わるのかと勝手に解釈をする。ヨガで大切なのは「呼吸」ポーズを行ないながらの呼



吸はハードなポーズほど大変であり、ヨガを習得するのは難しい。普段の生活で呼吸を意識するものではないが、「ひと息つく」「息をのむ」等の言葉は心の状態を表している。心を穏やかにするには深呼吸をする。落ち着く等の効果がある。仕事に追われているとき、息をゆっくり吸い、ゆっくり吐くと気分もスッキリして次に集中でき、気分を変えるには簡単な方法なので、ひと息ついて深呼吸を試してみよう。

衣笠病院ケアセンター
介護支援専門員
渡邊 美智子

えんがわ ひとくち在宅 ケアマネのミタマ？

家政婦が無表情で「承知しました」と、いかなる命令をも遂行するテレビドラマが昨年大ヒットした。

ケアマネジャーも高齢者の生活を支えるため、迅速にサービスを開始したいところである。しかし、介護保険というものは、いろいろ厄介な決まり事があり、即ということも、すべての要求をOKというわけにもいかない。例えば訪問介護、家族構成などによりヘルパーが出来ること、出来ること、出来ないことがある。リハビリを受けたいという要望には待機者が多い等の理由から



数ヶ月、一年、二年と待つていただくこともある。ようやく順番が巡ってきて即利用とはいかない。担当者会議を開催、苦行とも言える程たくさん契約書への書き込み。「住所は同上で・・・」が常に流行語の上位にランクインしている。

介護保険のサービスは利用までに「待つ」「開く」「書く」の行程が必要である。表情を崩さずクールに「承知しました」のセリフを決め、迅速に、簡潔に介護保険を使っていただけ、ことを夢見ているが、体型だけが崩れていく現実、に、呆然とする毎日である。

衣笠病院長瀬ケアセンター
介護支援専門員
田中 真理

健康のために時々職場まで歩きますが、歩くと花が咲いたりするのが分かり、四季が感じられます。ビールも美味しい。