

2015.11号

イツモ

タイムズ

Itumo TIMES



所長パーソナリティ FM 府中

ラジオ「郁子のいつもそばに。」 毎週日曜日 19:00～19:30 放送中！【URL】 <http://ustre.am/116UB> 【局番】 89.2MHz

今月の写真

所内で流行中の自家製ぬか漬け♪漬物が買えなくなる美味しさ^^ 利用者さんからは庭で収穫したというザクロを頂きました。ルビーを食べているようでテンション上がる♪



11/24 14:00～ ボイストレーニング開催します！

前月号でも紹介していたボイストレーニングですが、開催日時も決定しました！詳細は以下の通り！

弊所の利用者さんでなくても、参加は可能です。ケアマネさん、ヘルパーさん、同行での参加も OK です。もちろん、ご家族、お友達とも♪ 普段ボイストレーニングってなかなかやる機会ないですよね。ワンコインで参加できるチャンスです。

メッセージ

声は元気のバロメーター！

日頃から表情も明るく元気はつらつな人は、声もハキハキしていて明瞭ですが、体が不調な時や気持ちが沈んでいると声も暗くなります。

「声」は心や身体と深く繋がっていて、そしてその人の「今」を現してしまいます。ということは、元気よく大きな声を出すことが、身体や心の健康につながるのです。一緒に大きな声を出し、思いっきり歌いませんか！？ きっと心も身体もスッキリするはずですよ！

【講師】 NPO 法人 日本フィジカルボイス協会理事長 玉澤 明人 先生

Q：ボイスとトレーニングでどんな効果が期待できるの？

A：・声を出しやすくする ・肺活量の向上 ・胃腸の調子が良くなる
・いらいら、不眠解消 ・表情が明るくなる ・尿漏れ防止
・姿勢改善 などなど、嬉しい効果が期待できますよー！

- 日時： 11月24日(火) 14:00～
- 場所： ステーション内
(小平市学園西町 1-22-27)
- 料金： 500円 / 1人
- 持物： なし



■申し込み方法
TEL、FAX、メール (tetome.ms@gmail.com) のいずれかにて「お名前、住所、電話番号」の3つをお知らせするだけ

訪問看護サミット 2015 宇宙と医学の素敵な関係

11/9(日)、年に1回のイベント、訪問看護サミット 2015 に参加してきました。特別講演でなんと、宇宙飛行士であり東京理科大学 副学長である向井 千秋さんのお話が聞けました。最初は「宇宙と訪看？ 向井さんもお医者様だからかな？」と疑問に思っていましたが、全くの逆で関係大アリでした！

「宇宙医学は究極の予防医学」。宇宙飛行士さんは、一度宇宙へ飛び立てば、身体の具合が悪くても地球に戻って受診ができません。その為、「病気になるない」予防医学がとても重要なのです。重力のない宇宙では、「骨は地上の10倍」「筋肉は地上の2倍」の速さで弱くなり、地上で半年分の自然放射能を1日で浴びてしまいます。そんな過酷な状況下でも健康を維持することは重要な課題であり、その中で培われる技術は、社会でも活かされます。



席が遠くて、写真がハッキリ撮れず…(汗)

Space for Humanity

宇宙医学は究極の予防医学



スクリーンの画像の一部。月から見える地球

JAXA ホームページ上で、宇宙医学のパンフレットを DL して読むことができます。「宇宙医学に学ぶ 快眠の秘訣」「宇宙医学に学ぶ 健康増進の秘訣」「宇宙医学に学ぶ 健康長寿」の3種。興味ある方は読んでみては？

「宇宙から帰ってきたとき名刺が重く感じる」「物が落ちるのが、地球に引っ張られている感じがする」という話も、地球の重力という常識の外に行かれた方ならではのリアルなコメント！

他にも色にも重さを感じるという話がありました。●●●●● 右に行くほど軽い感じがしませんか？ 私達は常に重力の中にいるので、自然にそれが感覚の基盤になっているのですね。

他にもたくさんの楽しい話がありました。紙面の都合上ここまでです (笑) もっとたくさん話を聞きたくなる方でした！



シャトルの打ち上げ！

いつもそばに。訪問看護ステーション

〒187-0045 小平市学園西町 1-22-27 第二村石ビル 1F 【TEL】042-313-5155 【FAX】042-313-5156