



# 緑誠だより



2025年9月29日 発行  
医療法人 札幌緑誠病院

## ～涼しい秋がやってきました～

だんだんと秋の気配が感じられる今日このごろ、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今年も病院では、敬老の日にちなんで、入院中の皆さまへささやかなプレゼントをご用意しました。日頃の感謝の気持ちを込めて、スタッフ一同より送らせていただきました。

## ～敬老の日のお祝い～

9月といえば、「敬老の日」。長い年月を歩まれてきた皆さまへ感謝と敬意を込めて、当院でもささやかながらお祝いを行いました。



当日は100歳以上の方、白寿・米寿・喜寿のみなさまに記念品とカードをお渡しし、職員からもお祝いの言葉を添えさせていただきました。お受け取りの際に見せてくださった笑顔や「ありがとう」の言葉は、私たち職員にとっても大きな励みとなりました。

ご長寿を迎えられるまでには、さまざまなご経験やご苦労があったことと思います。その歩みを重ねてこられた姿は私たちにとって尊敬の念に堪えません。これからも皆さまが穏やかに、そして安心して療養生活を送れるよう、職員一同心を込めて支えてまいります。



## ～敬老の日について～

敬老の日は、長寿をお祝いし、日ごろの感謝を伝える日として制定されました。日本では、昭和23年に「老人を大切にし、長寿を祝う日」として定められ、今では国民の多くに親しまれる記念日となっています。この日を通して、家族や友人、職場の方々と心を通わせる時間を持つことができます。また、入院中のみなさまにとっては、普段の生活の中で少し特別なひとときを感じられる日でもあります。



# 緑誠だより

2ページ目

## ～秋の体調管理ポイント～

### ① 朝晩の冷え込みに備える

9月に入ると昼間はまだ汗ばむこともあります。朝晩はぐっと冷え込む日が増えてきます。寒暖差によって体がだるくなったり、風邪をひきやすくなったりします。寝るときはタオルケットだけでは心もとない日もありますので、軽めの布団やひざ掛けを用意して、体を冷やさない工夫をしましょう。特に足首やお腹まわりを温めると、体全体が冷えにくくなります。



### ② 夏の疲れを回復する食事

秋は「実りの秋」と言われるように、旬の食材がたくさん出回ります。例えば、きのこ類には免疫力を高める成分が豊富に含まれていますし、かぼちゃやさつまいもには疲れた体をいたわるビタミンや食物繊維がたっぷり。秋刀魚や鮭といった魚は良質なたんぱく質や脂質を含み、体力回復に役立ちます。毎日の食卓に、季節の食材を少しずつ取り入れるだけでも、体調は大きく変わります。



### ③ 乾燥と水分補給

秋は空気が乾燥しやすく、のどの違和感や肌のかさつきを感じる方が増えてきます。水分は一度にたくさん飲むのではなく、少量をこまめに取ることが大切です。お茶や汁物、フルーツからの水分補給も効果的です。また室内に加湿器を置いたり、濡れタオルを吊るして湿度を保つと、喉の乾燥を和らげることができます。乾燥を防ぐことで、風邪や感染症の予防にもつながります。



### ④ 気持ちのリフレッシュ

秋は過ごしやすい気候が多く、外の空気を吸うだけでも気持ちが穏やかになります。無理のない範囲で散歩を楽しんだり、窓辺で日差しを浴びたり、季節の草花を眺めることも心身の健康に役立ちます。また、読書や音楽、塗り絵など「秋の室内の楽しみ」を見つけるのもいいでしょう。気分をリフレッシュすることは、心の安定につながり、免疫力を高める効果も期待できます。



## 編集後記

入院中の皆さまへ、ささやかな気持ちをお届けした敬老の日。笑顔やちょっとした会話が、日常の中の小さな幸せになったらうれしいです。これからも、みんなであたたかい時間を重ねていきたいですね。

H.S

