

「適度な」運動を続けて、コロナとの闘いを乗り切りましょう！

外出しないから「転倒しない」ということはありません。外出する機会が減ると運動不足で筋力が低下し、家の中でちょっとバランスを崩しただけでも身体を支えられなくなり、転倒してしまうケースがあります。一日中座ってはいけません。小まめに動くことを心がけ、テレビを見ながらでも運動することが大切です。



机や椅子に
手を置いて
踵上げ！



季節の料理と誤嚥



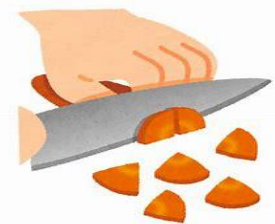
寒い日が続き、いよいよ冬の到来を感じる今日このごろ。皆さんは体調管理のために何か対策はされていますか？

風邪予防のためには、規則正しい生活と適度な運動、栄養を充分に取ることが大切です。この季節には、お鍋やお雑煮など美味しい料理がたくさんあります。これらには誤嚥しやすい食べ物も含まれます。以下の2点に気を付けましょう。

① ゆっくり
よく噛む



② 食べやすい大き
さに切る



【患者様の権利】



医療は患者様と医療提供者との信頼関係で成り立っています。

当センターでは全ての患者様に次の権利があるものと考え、これらを尊重した医療を行います。

- 1) 良質で安全な医療を公平に受ける権利
- 2) 医療提供者との相互の協力関係のもとで医療を受ける権利
- 3) 理解しやすい言葉や方法で納得できるまで十分な説明を受ける権利
- 4) 十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方法を自らの意思で選択する権利
- 5) 他院の意見（セカンドオピニオン）を求める権利
- 6) 自分の診療記録の開示を求める権利
- 7) プライバシーは保護され、診療情報は厳重に管理される権利
- 8) 臨床研究および臨床教育への協力要請を拒否する権利

【編集後記】

ニコベい通信をお手に取っていただきましてありがとうございます。

皆様少しでも当院を身近に感じていただくために、着任医師のご紹介、運動など今後も皆様楽しんでいただける情報をご提供できればと考えています。季節の変わり目となりましたのでお体に気をつけてお過ごしください。