



さくらら診報

令和2年12月1日発行 第203号



まだまだ暖かい陽気の12月となりましたが、みなさまはいかがお過ごしでしょうか？今年はずらコロナウィルスに話題を取られる1年となりましたが、おかげ様でミレニアム桜台は感染症が流行ることなく穏やかな日常を送っております。世間が落ち着かないので、ここでは明るいお話をさせていただきます。

さて、この時期になりますと個人的にはクリスマスに関心が行きますが、ご利用者様にはなかなか馴染みがないかも…？と思い、日本でのクリスマスの起源をネットで調べてみたところ、実は1800年頃には「サンタクロース」の名前が世に出ていたようです。明治にはクリスマス文化が徐々に根付いてきておりましたが、1937年～戦後2年間はクリスマスのお祝いは禁止されていたそうです。その後1980年頃までクリスマスは家庭でお祝いするアットホームな文化となっていたようですが、その後カップルの文化へと切り替わっていったようです。（バレンタインチョコ同様、デパートの商法…？）



ミレニアム桜台では毎年「クリスマス会」を行っております。面会制限となる前はご家族様にも参加して頂いておりましたが、今年は残念ながらご家族様の参加はできない状況となっております。それでもご利用者様にちょっとでも楽しんで頂けるよう、フロアスタッフが出し物を考えたり、プレゼントを用意したりとサプライズを検討しております。ご入所者のご家族様へは毎月お写真を送付しておりますので、ご利用者様がどのように参加されていらっしゃるかお楽しみに！

最後となりますが、世間ではコロナウィルスが流行し、不安な気持ちや暗い気持ちを抱える方も多くいらっしゃると思います。アウトドアやグルメ等が趣味の方々には我慢の1年となったかもしれませんが、しかし、こういう時こそ明るい気持ちでいることが大切だと個人的に思います。施設としても、ご家族とお会いできず不安なご利用者様の気持ちに寄り添って、職員一同心からの笑顔で対応し、ご利用者様と今年最後の1ヶ月を明るい気持ちで過ごしていきたいと思います。みなさまにおかれましてもお身体にお気をつけてお過ごしくださいませ。

ミレニアム桜台 相談員 泉田麻衣



2020 年は、もうすぐ終わりを迎え、2021 年を迎えようとしています。今年一年はコロナウィルスの一年となりましたが、来年は平穏な一年にしたいものですね。来年 2021 年はオリンピックの年になります。オリンピックはテレビで見るものという印象があり、実際に日本で開催となると実感が湧きませんね。

私が競技で楽しみにしているのが、サッカー・バスケットボール・ラグビーです。競技を見る以外にも、各競技選手の運動能力や筋肉の発達具合を見るのもスポーツの楽しみではないでしょうか。その筋肉は色々な分け方がありますが、良く聞く速筋と遅筋は、その中の一つです。速筋は筋肉の収縮速度が速く、陸上競技の短距離走などの瞬発競技に適しています。遅筋は収縮速度が遅い為に、持久力が必要な長距離走やマラソンに適しています。一流の競技選手の筋肉を調べてみると、球技競技では速筋と遅筋の割合は、競技の中で瞬発力と持久力の両方が必要となるので、凡そ 50 : 50 が理想になります。この筋繊維の量は、生まれながらに持っている物なので、スポーツの競技成績に大きな影響があり、結果を左右するかもしれません。



今回のオリンピックは東京ということで、日本人選手の活躍と去年活躍したラグビー日本代表の様な日本人選手の番狂わせを多く見たいですね。2020 年も残りわずかですが、よいお年をお迎えください。

理学療法士 金子正芳

阿部クリニック令和 2 年 12 月外来予定表

日	曜日	午前		午後		日	曜日	午前		午後	
1	火	小島	高橋	中村		16	水	中村	須藤	中村	
2	水	中村	須藤	中村		17	木	須藤	吉田	飯島	
3	木	須藤	吉田	飯島		18	金	中村		中村	石川
4	金	中村		中村	石川	19	土	飯島			
5	土	飯島				20	日				
6	日					21	月	中村	須藤	須藤	
7	月	中村	須藤	須藤		22	火	小島	高橋	中村	
8	火	小島	高橋	中村		23	水	中村	須藤	中村	
9	水	中村	須藤	中村		24	木	須藤	吉田	飯島	
10	木	須藤	吉田	飯島		25	金	中村		中村	石川
11	金	中村		中村	石川	26	土	中村			
12	土	中村				27	日				
13	日					28	月	中村	須藤	須藤	
14	月	中村	須藤	須藤		29	火				
15	火	小島	高橋	中村		30	水				
						31	木				

*整形外科（金）午後

*漢方外来（火）午前

*皮膚科（木）午前

*胃内視鏡・超音波検査（月・水）午前 練馬区胃がん検診（内視鏡専門医）

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

*訪問診療ご相談ください

発行：医療法人財団 秀行会

練馬区桜台 2-1-13

広報委員会