



## 師走便り



11月に入り一気に冬の寒さを呈してきました。さて今年も残すところ1か月少し…。皆さまにとってどのような一年でしたでしょうか。

2024年4月に玲生会 在宅医療部門が立ち上がり丸10年。在宅医療の需要がますます高まっている今、いつでも需要の変化に対応できるだけの体制を整えておく必要があります。

### 【何でもやれるように、やれる方法を考え動く】

院長 任隆光先生の常の言葉で、チームが悩み迷う時にも常に思い出される言葉です。在宅では今を逃さず、その思考を深めて動く事の大切さを実感することが幾度となくありました。前に進むことでしか見えないうちもたくさんあると思います。少しずつでも動きながら、柔軟に修正対応していくことが大切なのだ。在宅医療を通じて感じています。私たちにできる事。医療を通じて地域社会への貢献を目指し、今後も前進してまいりたいと思います。

## 年末年始 お休みのお知らせ



にん内科外来・在宅医療部ハートケア・訪問看護ステーションフロレンスは **12月29日(金)～1月3日(水)**迄お休みとなっております。何卒ご理解のほどよろしくお願い致します。

なお、ハートケア、フロレンスは365日24時間体制で対応しております。(※ご契約の方が対象です)

## 年末の過ごし方



今年ももう少いで終わってしまいます。あつという間に一年過ぎたという方も多いのではないのでしょうか？

年末は様々な行事が詰まったり、大掃除や家族や友人とのイベントに大忙し！という方にストレスを溜めない過ごし方の提案をさせていただきます。

### 【1】睡眠をしっかり取る

皆さんもご存じの通り睡眠はとても大切です。寝ている間、頭の中では溜まった汚れが掃除されたり、記憶の整理をしています

### 【2】日課を保つ

時間がなくて日々の日課ができない！なん手事がありますが、日々の日課は自分の気持ちを安定させ、生活リズムを維持します。時間を短くしても効果があります。

### 【3】暴飲暴食は避ける

ストレス発散の甘いもの。気分転換のお酒。おいしいですよね。しかし、調子に乗っていると、胃が荒れたり、持病が悪化することもあります。腹8分目、昔の人はすごい！

### 【4】気分の乗らない日は単調な仕事をする

冬は気分が乗らないこともしばしば。季節的要因もありますが疲れて気分が乗らないなんてこともありますよね。単調な作業を繰り返し雑念を捨てましょう！

### 【5】忙しくなる前に年末年始の予算を決めておく

必要経費とわかっていても年末年始はいつもより多くのお金が出ていきますよね。お金がなくなる(出ていく)こと、お金がなくなると考えること自体が大きなストレスになると言われています。年末年始の疲れているときに大きなストレスをかけるのではなく、余裕のある今、年末年始のお金の予算を考えてみてはいかがでしょうか？