

25年間続いたふれあい昼食会、ありがとう



金曜日の朝、鳳フリニック4階でふれあい昼食会の準備が始まります。多くの方が楽しみにしていたふれあい昼食会。25年間、続けていたのだいた皆さんには感謝でいっぱいです。職員を代表してお礼申し上げます。

鳳ふれあい昼食会は、当時の鳳病院・池田信明院長の発案で高齢者や一人暮らしの方が気軽に集まる楽しい場所づくりを目的に創設メンバーの尽力と、友の会支部の賛同を得ることで2000年に発足しました。地下の食堂を使った昼食会から始まり、次第に参加者が歌や演奏で交流する方たちとなりました。毎週金曜日、地域の方を中心に20名程が参加して続けてこられました。職員にも人気で昼休憩に注文する職員も多く、参加者と交流する場とな



参加者の笑顔あふれる、ふれあい昼食会。なにより、水曜日には食材の買い出しや準備に奔走されていた運営のみなさんの力。本当にありがとうございました。ふれあい昼食会の終了の知らせを聞き何らかの形で継続を希望する声も寄せられています。どんな形で答えられるか知恵を絞って、力を出したいです。

(耳原鳳フリニック 事務局長 川畑 望)

コロナ流行時の中断はあったものの、25年間続いてきました。新しいフリニックでは厨房がないため、同じような環境では継続できないこともあり、キリのよいところで昨年12月をもって最後とすることとなりました。

認知症外来の三宅先生から「この方にふれあい昼食会を案内してあげて」と患者さんを紹介された時、医療とセットで、ふれあい昼食会につながることでできる医師がいるフリニックで働けて良かったと思えました。ちょっと出かける、そんな場所としてふれあい昼食会はぴったりでした。

堺市立総合医療センターの研修医に参加してもらったこともありました。みなさんの唄とハーモニカと食事の取り合わせに戸惑ったかもしれませんが、すぐに打ち解けて話し込んでいました。医師が患者さんと話すという時間を離れての昼食会は、地域の中にあるフリニックの存在を捉えなおす貴重な機会となりました。

みみはら高砂クリニック LINEリニューアル!

みみぞう塗り絵展&LINE登録のお知らせ



みみはら高砂クリニックでは、11月1日にLINEアカウントのリニューアルを行い、「みみぞう」に変更しました。「みみぞう」は耳原総合病院で新病院建設に伴い募集したマスコットで、そのかわいらしさと親しみやすさから、今回アイコンに使用することになりました。これを記念して、11月1日から12月28日までの期間で「みみぞう塗り絵」を募集しました。たくさんの方に応募いただき、子どもから大人まで、総計1000枚の「みみぞう」の塗り絵が集まりました。ご応募いただいた皆様、誠にありがとうございました。

塗り絵は1月末まで、フリニック1階の会計後

はじめまして、みみぞうです!

耳原総合病院の新病院建設のマスコット募集企画で誕生しました。今回、みみはら高砂クリニックより、熱烈オファーを受け、LINEのアイコンに就任することになりました。ぜひみみぞうとお友だちになってね!

LINE友だち登録はこちら



(みみはら高砂クリニック 医事課)

筋力トレーニングは、フレイル予防だけでなく様々な効果があります。

早稲田大学、東北大学、九州大学などの研

フレイルを予防しよう ⑤ 筋トレの効果



鳳クリニック (代表) ☎072-275-0801 (健康運動指導士 春川智弘)

腸腰筋トレーニング (足の付け根の筋肉)



- ①イスに座り背筋を伸ばして座ります
 - ②3秒かけてゆっくりと膝を上げます(身体が後ろに倒れない程度に)
 - ③3秒かけてゆっくりと膝を下ろします
- ※左右10回ずつを1セットとし、楽にできた方は2セット行ってみましょう。

筋力トレーニングは、1週間30〜60分間の筋力トレーニングで、心血管疾患やがん発症のリスク、あらゆる病気などによる死亡リスクが減少する

少するという研究結果を発表しました。心血管疾患リスクは週約60分の筋トレで18%、発がんリスクは週約30分の筋トレで9%、死亡リスクは週約40分の筋トレで17%、それぞれ

低下していたそうです。また糖尿病の発症リスクは筋トレの時間が長いほど低下しました。

しかし、週130分以上になると、糖尿病以外の疾病リスクが上

りません。この機会にぜひLINE登録をしていただき、便利なサービスをご利用ください。今後もフリニックでは地域のみなさんに親しんでいたけるよう、事業活動に取り組みで参りたいと思います。