

新年あけましておめでとうございます。
旧年中は、きねん介護医療院の運営にご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。
本年も入所者様一人ひとりの想いに寄り添い、安心して穏やかに過ごしていただける
医療・介護の提供に職員一同努めてまいります。ご家族様と共に歩む施設として、変わらぬ
ご支援を賜りますようお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



寒さが段々と厳しくなりますね。きねん介護医療院で過ごされる入所者様を見ていると、つくづく規則正しい生活の大切さを感じます。以下のことを気を付けておくと、この冬を健康に送れること間違いなしです!?

規則正しい生活リズム

- ① 睡眠時間は8時間程度
- ② 食事は3食しっかり! 冬ならお鍋料理がオススメ(市販の出汁も色々ありますよね)
- ③ 自律神経が乱れないよう、深呼吸してセロトニンを分泌。ストレス軽減にもなります。

あとは、笑いですね。『笑う門には福きたる』です。

- 自律神経とは、体の調子を自動調整する仕組み
- セロトニンとは、心を安定させる脳物質

Merry Christmas

