

在宅医療と介護の連携



1990年総務省「国税調査」および「人口推計」

急速に進む高齢化社会に

昨年4月に地域包括 併設に訪問看

施設長でもある

当院の

気力の衰えが急速 更に認知症も

そうした方を多



特集 医療アクション

通所リハビリテーションにチビッコカウボーイが慰問

裏表紙の 掲示板も見てね

子供達からの折鶴のプレゼントに表情豊かに・気持ちも穏やかにステキな時間を共に過ごしました。



習品である。



元 気 な「お はよう」 が 聞こえます

認知症カフェでは認知症を患っておられる患者さんとその家族、 地域住民、専門職等の誰もが気軽に集い交流し、認知症になっ ても住み慣れた地域で安心して生活できる環境を作ることを目的 としています。

認知症の人に対する支援に関わっている専門職がいますので 色々な相談やアドバイスが出来ると思います。

ご利用いただける方

- ☆認知症と診断された方(又は疑いのある人)とその家族
- ☆認知症について関心のある地域の方



お菓子付き ドリンク ¥100

やわらかな日差しと 笑顔があふれる・・・

「附属介護老人保健施設」は、症状が安定しており、入院する必要は無いが、リハビリテーション・看護・介護を必要とする方に入所していただき、日常生活訓練を行い、お年寄りの自立を支援して家庭復帰を目指していくことを目的とした施設です。

入 所

利用できる方

介護保険被保険者証をお持ち 方で、介護が必要と認められた 方。(要支援の方は除きます。)

サービス内容

お年寄りの自立を支援して、家 庭復帰をお手伝いさせていた だきます。

- ●リハビリテーション
- ●日常生活訓練
- ●食事、入浴、排泄などの看護、介 護サービス
- ●診察、血圧測定などの医療サービス
- ◆教養娯楽のためのレクリエー ションサービス

短期入所(ショートステイ)

利用できる方

介護保険被保険者証をお持ちの方で、介護が必要と認められた方。

サービス内容

ご家庭などでお年寄りのお世話をされている方が、旅行などで家を留守にされるときに、お世話をさせていただきます。

通所リハビリテーション

利用できる方

介護保険被保険者証をお持ちの方で介護が必要と認められた方

サービス内容

ご家庭で療養されている方が、日帰りで参加していた だくコースです。

■ お問合せは

四日市羽津医療センター
附属介護老人保健施設

電話 059-334-3388 FAX 059-334-3377 担当窓口 川添·長井

ナ

より患者様がご自宅から病院に通うことが困難な場合、 リハビリテーションサ

当院 -ビス

詳しく知りたい!! 「訪問リハビリ」について

訪問リハビリテーションに興味のある方

・当院で3ヵ月に1回受診していただく必要があります

・介護認定を受けていること

・ご自宅が当院から10km圏内であること

まずは、主治医、担当のケアマネージャー、地域連携室(すずらん)に ご相談ください。

訪問リハビリテーションを利用するためには

※医療の場合は当院では特定疾患の認定を受けていることが条件



具体的なサービス内容

日常生活動作のリハビリテーション

- ・食事、着替え、トイレ動作、入浴動作などの訓練
- ・屋内、屋外での歩行訓練(補助具の検討・調整)
- ·家事動作の訓練
- ·福祉用具の相談
- ・介護者への介助方法指導など

身体能力のリハビリテーション

- ・筋肉をつけるための運動
- 筋肉のこわばりを防ぐストレッチ・リラクゼーションなど





FAX:059-331-6004(直通)

ホッ

訓練が主な目的で、三重県では 活動訓練に参加しました。南海 内閣府主催の大規模地震時医療 トラフ地震を想定した広域搬送 平成28年8月6日に開催された

カテゴリ

は次のように分類さ ジによる優先順位の

トリア

れます。

改変) ジ ける)」です。

(出典

トリ アー

<u>荘</u>道社

2014より一部

Assistance Team) の受け入れも 奈良県の災害派遣医療チーム 入訓練を実施しました。当日は 本部訓練に加えて多数傷病者受 名含む)を超える職員が参加 害拠点病院、災害医療支援病院 北勢地域を中心に実施され、災 し、毎年実施している災害対策 した。 この訓練に102名 (医師12 (DMA⊢ · Disaster Medical (当院)が搬送訓練に参加しま 密度の濃い訓練となりま

師など限られた人数のスタッフ 提供できなくなり、医師や看護 災害が起こると通常の医療が した。

てはいけません。そのような状 紹介します。 受入訓練をおこないましたので ていくかをテーマに多数傷病者 フでどのように傷病者に対応し 今回の訓練では、少ないスタッ 対応することが求められます。 況の中では、優先順位を決めて で、多くの傷病者に対応しなく

トリアージ訓練

トリアージとは、 医療機関がダメージを受け 「大災害等

を選定する作業(優先順位をつ において、処置、搬送などの手 を極力減らす』ためのシステム 効率よく施し『防ぎえた災害死 を、最も必要な傷病者に対して 源で必要最小限の安定化処置 病者に対して、限りある医療資 ている状況で大量に発生する傷 順を最も必要としている傷病者

-ジポスト Iアージ(START法)ふるい分け トリアージ(赤ゾーン)

2次トリアージ(黄ゾーン)

度が高まり、終了時には約70名 行って頂いたため、職員の理解 ができました。 の傷病者をトリアージすること

域内受入訓練

訓練は次のように行いました。

け)、赤ゾーン、黄ゾーン、にそ

トリアージポスト(ふるい分

れぞれに医師1名、看護師1名

を受け入れました。 災害拠点病院より黄色患者? を行いました。その後救急車 受入可否の連絡を取り合う訓 無線)を使用して、事前に患 四日市市防災行政無線(MC

がチー

ムを組み、

3チームずつ

編成し、各ゾーンに上級医を

3 域内搬送訓練

受入訓練と同様にMCA無線 名を搬送しました。 急車で災害拠点病院へ赤患者 の連絡を取り合い、当院より 使用して、事前に患者受入可

おわりに

ニュアルを配布し、

訓練前に

の資格保持者の先生に

デモンスト

ションを2度

名、記録係10名を配置し模擬患

置しました。さらに搬送係10

た。緑ゾーンは看護師2名を配

ーダー医師として配置しまし

者を使いトリアージ訓練を実施

しました。事前にトリアージマ

実施以前から三重県立総合医 ことが必要です。当院は本訓 連携により対応力を最大化す 広域災害では、医療機関相互 支援病院は黄患者(区分Ⅱ) は赤患者(区分ー)、災害医 持ってきました。災害拠点病 連携について話し合いの場 内3病院で災害時における医 センターと市立四日市病院の

識別色	区分	傷病の状態の目安
赤	I	迅速な救命処置を必要とする傷病者
黄	П	赤(区分I)の後の外科的処置や救急処置が許 容される傷病者
緑	Ш	赤(区分I)及び黄赤(区分II)の後の処置が許容 され、軽微な処置で対応可能または処置不要 の傷病者
黒	О	呼吸停止、心停止

DMAT標準テキスト へるす出版 2011

1	寮	記を	2 报		5 獲	三 系	東 る	3 0	ס			1 :	枚	否 /	isk を			名	で	練	者	Ă	
ていきます。	病院の役割が果たせるようにし	害が起こっても、災害医療支援	練を継続していき、大規模な災	関係機関や地域の方々と共に訓	けると考えています。	り、医療を継続して提供してい	割分担を理解して頂くことによ	は、こうした災害時の病院の役	んでいます。地域住民の方に	救護所を開設することに取り組	殺到しないように、周辺に応急	(区分Ⅲ)が拠点となる病院に	医師会では、災害時に緑患者	共有することも大切で、四日市	害時は他の地域関係機関と情報	報の共有が容易になります。災	カルテを運用することで患者情	ました。災害時に統一化された	搬送訓練時にテスト運用を行い	導入し、今回の訓練では、域内	テについても標準化したものを	話し合っています。災害用カル	受け持つよう役割分担について

な災

主任臨床検査技師 篠原 有幸

心とした「チーム医療」ではないでしょ 員間の協力が大切となる、患者さんを中 私が思う当院の魅力は、部門を超えた職

私たち臨床検査技師が参加する医療チ や必要性、また医師が診断後の結果説明 指導の下、患者さんと対面し検査の意義 要があると考えるチーム医療の1つに 貢献にもつながると考えています。 らず患者サービスの向上といった、 などを行うことにより、医師支援のみな えて、今後、我々が前向きに取り組む必 て「解り易さ」を求める声の高まりを捉 的なものでした。しかし現代医療におい わりは、間接的で専門性を生かした部分 が挙げられますが、患者の皆さんとの関 療養指導」、「栄養サポー 「検査説明」があります。これは医師の ムには、「感染対策チーム」や「糖尿病 トチーム」など

医療』実現のため努力していきたいと思 的に取り組むことで、当院の理念である 検査部ではこのようなチーム医療に積極 っています。 『良質で安全、患者中心のゆとりのある

臨床検査技師長 臨床検査部 馬場 日々感謝 弘次

好きな言葉



寄り添う看護を目指していきたいです。 さらに患者さんの声に耳を傾け、気持ちに 得て仕事に臨める仕組みです。私はPSN 者さんにはより安全を、看護師は安心感を っていた業務をペアで対応するため、判断 科でしたが、今年2月よりPNS(パート 混合病棟となりました。馴染みの浅い診療 昨年4月に婦人科と泌尿器科が加わって 私が所属する4病棟は、外科単一病棟から によって生まれた気持ちのゆとりで、今後 に迷う時や処置にあたる際は相談でき、患 んでいます。PNSとは、従来、単独であた て、安全な看護が提供できるように取り組 ーシップナーシングシステム) を導入し

4病棟 看護師 八に優しく 武田





事務員 田中介護老人保健施設 田中

信頼



様々な事がわかるようになってきまし をする場所である事など、最近になって とは?から始まり、介護保険と医療保険 附属介護老人保健施設に勤務して三年目 わっていけたらと思います。 伝えられる様、スタッフの一員として関 この施設の良さをひとりでも多くの方に らも今以上自身の知識を深めると共に、 で欠かせないものだと思います。これか て必要なケアも様々で、生活していく上 との違いや、老健は病院とは違って生活 めてでした。まず『介護』とは?『老健』 に乗っていた為『介護』の世界は全く初 で健康診断を行うスタッフとして健診車 になります。以前は、健康管理センター 『介護』とは、奥深く利用者にとっ

> 少しでも皆様の安心につなげられるよう 医療行為や医療機器は安全で正しく動作 に直接関わる面も持っています。 臨床工学技士は聞きなれない職種かもし きたいと思います。 プロ意識をもってチーム医療を支えてい ーテル関連、呼吸療法関連など患者さん スする機械屋の面と透析関連や心臓カテ れません。私達は医療機器をメンテナン 病院では様々なスタッフが働いている中 しなければいけません。

臨床工学技士 「ありがとう」 大原 典明



介護福祉士

立藤 「笑顔_



催しを行っています。私は介護福祉士と 思考を凝らした夏祭りや運動会を、ま 事をしていきます。 頂きました。今後も楽しんで頂ける仕 た経験は、利用者の方々に教わり育てて り豪華な食事を提供するなど、様々な た栄養管理室と協力し、月1回いつもよ る方に笑顔で楽しんでもらえるように 全員でケーキと歌で盛大にお祝いしま 誕生日会の出来事です。職員と利用者 これは、私が勤める老人保健施設でのお がら大喜びして頂いた経験をしました 先日、「こんなん初めてや~」と泣きな して約4年が経ちますが、ここまで培っ した。この様に、施設では入所されてい

部署紹介 「居宅介護支援センター」



住み慣れたご自宅で 過ごせるように支援する

機関です。

護が必要になっても、住み慣れたご自 宅で過ごせるよう支援する機関です。

在宅で介護を受ける方に、介護保険のケアプ ランを作成します。

毎月訪問し、プラン通りにサービスを受けて いるかお聞きしたり、新たなサービスの要望を

お聞きしたりします。

介護保険の更新手続きや、施設の紹介も 行っています。

介護保険から負担されますので、ご自身はお 支払する費用はありません。



居宅介護支援センター

059-334-3387 059-334-3377

(直涌)

合を離れなければならな

い場合は

売店横の食堂をご利用ください。

正面玄関内(医事課)



ます。貴重なご意見ありがとうございま 今後も患者さまが安心して療養してい ただける看護を提供していきたいと思い 温かいお言葉ありがとうござい

ただいておりますので、 療情報案内を優先して表示させて - 階外来ではディスプ テレビの放

テレビをご覧になる場合は

介護保険サービスを

利用するまでの手続きをご紹介します



介護保険サービス

介護保険のサービスを利用するためには、支援や介護が必要かどうか、どの程度の介護が必要かを認定する要支援・要介護認定を受けていただく必要があります。ここでは、手続きの流れを追ってみます。





甲請

市役所の介護・高齢福祉課認定審査係(354-8427)と、中部地区を除く各地区市民センターにある申請書に必要事項を記入して提出します。



認定審査

四日市市社会福祉協議会の調査 員がご自宅へお伺いし、お体の状態 など74項目についてお聞きします。

主治医の意見書

介護に関する医師の意見書を作成してもらいます。



審査判定

審査会は、保健・医療・福祉に関する専門家100人で構成されており、5人1組で審査を行います。



認定結果の通知

要支援1・2の認定を受けた人は介護予防サービスを、要介護1~5までの認定を受けた人は介護サービスを利用できます。



介護予防・介護サービス計画 (ケアプラン) 作成

居宅介護支援事業者に依頼し、本人や家族の希望をふまえ、それぞれの生活や事情にあわせて介護サービスの利用予定表をつくります。計画を作成する費用に利用者負担はありません。



介護予防・介護サービスの利用

介護サービスには居宅サービスと施設サービスがあり、サービスを利用するときには、1割または2割の利用者負担が必要です。

施設サービスを利用する人は、別に食費や居住費などが必要です。

◆当院へのお問い合わせは「地域連携室 すずらん」までお問い合わせください

2059-331-6003

介護特集

在宅介護支援センターをご紹介します



在宅介護支援センター

在宅介護支援センターとは?

介護に関する相談や、福祉サービスを利用するための連絡や調整など、在宅 介護に関するあらゆる相談にのってくれる最も身近な相談窓口が在宅介護支援 センターです。

市役所に代わって相談業務を行う公的な相談窓口ですので、お気軽に安心してご相談ください。



からだが弱ってきた1人暮らしの母の日常生活の援助をお願いしたい



家族だけで父の介 護をしてきたが大 変で・・・



病院から退院したがリハビリをしたい



たまには介護のことを忘れて旅行に でも行きたい 0

寝たきりの母をお 風呂にいれてあげ たい



足腰が弱り家に閉じ こもりがちの父に人 と接する時間をつく ってあげたい



問い合わせ

羽津 在宅介護支援センター

雷話 334-3387

FAX 334-3377

◆ご自分の地区がわからない場合などは、市役所介護・高齢福祉課 (☎354-8170) までお問合せください。

地域包括支援センターの連絡先

名 称	電話番号	FAX番号	住 所	担当地区
四日市市北 地域包括支援センター	365-6215	365-6216	富田浜町26-14	市内北部

おすすめ!



※表示カロリーは1人分

秋刀魚の南蛮漬け

秋刀魚の南蛮漬け

<材料>4人分

;	秋刀魚 …			4尾
	玉ねぎ			1個
	人参		1,	/2本
	ピーマン			2個
	だし昆布			
	/酢		200	Осс
٨				
A	薄口醤	油	大	さじ1
	みりん		大さ	さじ1
				海昌



<作り方>

- ①だし昆布は2cm幅にハサミで切り、Aの調味料と合わせて漬け汁を作る。
- ②玉ねぎは半月の薄切り、人参、ピーマンは5~7cm長さの細切りにする。
- ③秋刀魚は頭と腹フタなどを取り除き、腹から1/2に切り、水でよく洗いキッチンペーパーなどで水気をしっかりふきとる。
- ④③の秋刀魚を魚焼き器やグリルで こんがりと焼き色がつくまで焼く。⑤②の焼きちがった私刀魚が熱いる。
- ⑤④の焼きあがった秋刀魚が熱いう ちに①の漬け汁に漬ける。
- ⑥⑤に②の野菜も一緒に漬けこむ。⑦2~3時間漬けこんで出来上がり。⑧お好みで柑橘類の絞り汁を加えた
- り、薄くスライスし漬けこむ。

★ポイント★

お好みの味に調整してください。。でおけみの味に調整してください。。で方は砂糖を大さじ1~2杯増やしてへルシーな南蛮漬けです。材料は、砂要がなく、油で揚げずに簡単にできるわざ合わせ調味料の砂糖が溶け、わざたけでなく生鮭や鰯など、野菜はへルシーな南蛮漬けです。材料は、砂炭がなく、油で揚げずに簡単にできるわざ合わせ調味料の砂糖が溶け、わざたがあるである。



ネクタイの歴史

ネクタイの最も古い起源は、2世紀初頭のローマの兵士たちの防寒具としてあった、フォーカルと呼ばれる布が始まりとされています。その後、17世紀はルイ14世の時代にクロアチア兵がフランスを訪れた際に、首に巻いていたスカーフが現在のネクタイの原型として初めて登場しました。

日本におけるネクタイの歴史

1851年にジョン万次郎(中濱万次郎)によって、アメリカより持ち帰られたのが日本におけるネクタイの始まりとなっています。その後1884年に小山梅吉によって蝶ネクタイ国産第一号が生産されました。大正時代の末期頃には洋服が普及していくこととなり、それに合わせてネクタイも一般大衆へ広まっていくことになります。その後は時代の流れの中で様々な流行の変化などがあり、現在主流となっているネクタイの形になっていきました。



自遊自在

『ネクタイ』

2005年、環境省の主導のもと始まった「ノーネクタイ・ノージャケットキャンペーンCOOL BIZ」。10年以上経過した現在では当たり前になりましたね。そのクールビズも終わり、男性はネクタイを締める時期に突入です。さて、今回はこの『ネクタイ』にスポットをあててお送りします。



現代でのネクタイの位置づけ

ネクタイって窮屈ですよね。では、なぜネクタイをしめるのでしょう?

現代においては、ネクタイはビジネスマンにとって欠かせないものと言えるでしょう。クールビズという言葉がすっかりと世の中に定着してきてはいるものの、やはり重要な商談や、大事なお客様の前ではまだネクタイをすることは多く、会社で働くものにとって重要なアイテムであること



には変わりありません。スーツスタイルにおいては、中心部分に来るアイテムであり、どのようなネクタイを選択するかによって全体の印象は大きく変わるでしょう。また、ビジネスシーン以外でもネクタイはその存在感を発揮するようになっています。カジュアルな場面でもコーディネートアイテムの一つとして使われるようになりました。まだまだ今後も重要なアイテムとして注目されていくと言えるでしょう。

●外来診療担当表 ※担当医表は変更する場合がありますので詳しくはホームページをご覧ください 2016年9月30日現在

						F9月30日現在
診療	科	月	火	水	木	金
内科		井本 一郎 消化器科·一般	杉本 龍亮 消化器科·一般	岩佐 元雄 消化器科·一般	渡辺 省三 消化器科·一般	吉川 恭子 消化器科·一般
※金曜初診 川村・三好は 週によりどち	初診	奥山 圭介	★佐藤 良子	三宅 真人	小寺 仁	★川村 正樹 三好 美穂
らかの医師が 担当します	再診					
総合診療科				田口 智博 初診·再診予約		
	初診	★中島 滋人	★樋口 国博	孫 永基	大原 和人	担当医
		★樋口 国博 再診予約	孫 永基 AM 再診予約	副院長 木村 光政 再診予約	★中島 滋人 再診予約	渡辺 省三 AM 再診予約
消化器内科	再診		大原 和人 AM 再診予約		★樋口 国博 AM 再診予約	
			渡辺 省三 PM 再診予約			
			竹井 謙之 予約			
	初診	★川村 正樹	★山中 崇	★角田 健太郎	★川村 正樹	★山中 崇
	再診	★川村 正樹	★山中 崇	★川村 正樹	★川村 正樹	★角田 健太郎
循環器科		★山中 崇 AM再診予約 杉浦 武		ペースメーカー 外来		ペースメーカー 外来
		PM 再診予約				
		★佐藤 良子 初診予約	小寺 仁 再診予約	★佐藤 良子 再診予約	★佐藤 良子 再診予約	★佐藤 良子 再診予約
リウマチ膠原 (予約)	病内科			水谷 聡 PM 再診予約		小寺 仁 再診予約
						水谷 聡 PM 再診予約
呼吸器科	初診		小林 哲 10:30まで 診察受付			吉田 正道 11:00まで 診察受付
	再診	油田 尚総 PM再診			藤原 研太郎 PM SAS	中原 博紀 PM再診
腎:透析科		三宅 真人初診	★水谷 安秀 食事指導外来 (月1回)	★水谷 安秀 再診予約	★水谷 安秀 第1·第3 再診予約	
					三宅 真人 再診予約	
			院長 住田 安弘 AM 糖尿病	安間 太郎 AM 糖尿病	三好 美穂 AM 糖尿病	奥山 圭介 糖尿病
糖尿病センタ (予約)	_		三好 美穂 糖尿病	島地 泰敏甲状腺	島地 泰敏甲状腺	
			CGM外来 13:00~14:00	奥山 圭介 糖尿病		
神経内科		橘 径 PM 予約		田村 麻子 AM 予約		

診療科	月	火	水	木	金
	副院長 梅枝 覚 14:00~予約	名誉院長 松本 好市 予約	★野地 みどり	副院長 梅枝 覚 予約	★野地 みどり
	★北川 達士 AM 初診 14:00~乳腺予約	★北川 達士	鈴木 桜子	★北川 達士	★山本 隆行 予約
外科 大腸肛門病	★野地 みどり 再診予約	馬場 卓也	副院長 梅枝 覚PM予約	★山本 隆行 午後予約	下山 貴寛
(IBD) センター	★山本 隆行 予約	◆肥満 智紀		鳥井 孝宏	馬場 卓也
	★中山 茂樹			◆肥満 智紀	
	下山 貴寛			★野地 みどり PM検査	
	◆肥満 智紀			★中山 茂樹	
	鈴木 桜子 PM再診予約				
呼吸器外科			王 志明 第2週のみ	相馬 信吾	
ペインクリニック	小西 邦彦 17:00~ 予約		坂倉 幸子 9:30~ 予約		
緩和ケア外来	2 1 2		★石井 雅昭 予約		★石井 雅昭 予約
	★町田 祐子	★町田 祐子	副院長 渥美 伸一郎	副院長 渥美 伸一郎	★町田 祐子
小児科	乳幼児健診 (渥美) 14:00~予約	予防接種 (渥美) 14:00~予約	慢性疾患外来 (町田) 15:30~予約	慢性疾患外来 15:30~ 予約	慢性疾患外来 (町田) 15:30~予約
	★小川 明人 再診予約	◆後藤 幹伸	★小川 明人	担当医	◆後藤 幹伸 再診予約
整形外科	瀧川 慎也	瀧川 慎也 再診予約	◆後藤 幹伸	※木曜日は OPEの	瀧川 慎也
※月曜日の整形外科受診 には必ず 紹介状 が必 要です。		★小川明人 14:00~ 再診	★小川 明人 再診予約 14:00~ 担当医 再診予約 14:00~	都合で 外来診察医師 が変わります。	
産婦人科	★中 淳	樋口 恭仁子	★中 淳	樋口 恭仁子	米村 幸男
泌尿器科	★加藤 貴裕	杉野 友亮	★加藤 貴裕	杉野 友亮	★加藤 貴裕
眼科	★中野 めぐみ	★中野 めぐみ ~11:00	★中野 めぐみ	★中野 めぐみ	★中野 めぐみ
			応援医師		
耳鼻科		間島 雄一 ~11:00			
皮膚科		水谷 仁 ~11:00		波部 幸司 ~11:00	
女性外来					★野地 みどり 外科
総合健診科	岩村 康一 健診後完全予約	岩村 康一健診後完全予約	渡辺 省三 健診後完全予約	田中 元也 健診後完全予約	松本 好市 健診後完全予約
	相馬 信吾 予約			山脇 忠晴 予約	★北川 達士 予約

病院と地域を結ぶ

VOI 31

平成28年10月発行

発行:四日市羽津医療センター

編集:四日市羽津医療センター広報委員会

〒510-0016 三重県四日市市羽津山町10番8号

TEL 059-331-2000

URL http://www.yokkaichi.jcho.go.jp

編集協力:TCK Nagoya





公共交通機関のご案内

- ●近鉄阿倉川駅より西へ徒歩約8分
- ●近鉄四日市駅よりタクシーで約10分
- ●三重交通バス羽津山経由Jヒルズ行 (病院前下車)
- ●生活バス (四日市羽津医療センター下車)
- ●東名阪、四日市東インターから約10分



編集後記

猛暑の夏もようやく終わり、爽やかな季節となりました。今年開催の リオデジャネイロオリンピック・パラリンピックでは、数々の感動的シーンがあり、2020年 東京オリンピックへの期待が高まっています。健康志向の高まりとともに、運動への関心が 定着してきた今日この頃。食欲の秋も楽しみながら、自分なりに無理せずできる運動を考え、 健康的な毎日を送りたいものですね。