



## Information

### ■ “もの覚え活性化教室”のご案内 臨床心理士 浅見大紀



歳を重ねると、もの忘れは当たり前、とっていませんか？  
「この人の名前、なんだっけ？」、「あれ、ここに何を取りに来たんだっけ？」のようなもの忘れは20代、30代の人もすでに始まっています。

ただ、高齢になるともの忘れを自覚する回数は増えると思います。しかし、それは単に歳を取っただけではないんです。それは、若い時ほど頭を使わなくなっているからです！

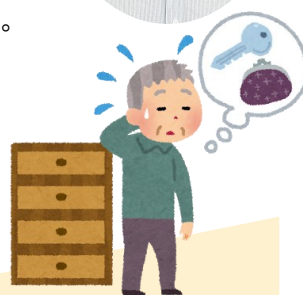
たとえば、「いろはかるたには何がありましたか？」と聞かれたらどうでしょう？ 突然そう聞かれると「あれ？なんだっけ？」となるかもしれません。

しかし、「花より」と言われれば、「団子！」とすぐにわかるでしょう。みなさんの頭の中にはこれまで生きてきた中で得た多くの情報がきちんと残っています。ただ、それを『思い出す』という作業をしなくなっているから思い出すのが苦手になっているんです。「漢字が出てきにくいわ」という人も、漢字を書く機会が少なくなっているいませんか？

このように当教室では、あまり使わなくなっていた頭を楽しく使うことで、眠りかけていた脳を起こし、残った能力を元気に使えるようにすることを目指します！『もの忘れ予防』といって衰えていくことを前提にするより、まだまだ残っている能力を『活性化』しましょう！

教室の後半は軽い体操やストレッチなども行い、体もさらに元気にすることを目指します！

「もう、歳だから・・・」と自分で自分をあきらめるのはまだ早いですよ！みんなで集まって、楽しく活動して、みんなで益々元気になっていきましょう！みなさんのご参加、こちらからお待ちしています。



### もの覚え活性化教室 7月の開催日程

■日時：7月2日、9日、16日、30日（木曜日）  
13時30分～15時30分

■場所：野蒜市民センター ■定員：20名

■主催：医療法人医徳会、東松島市社会福祉協議会

■協力：東部地域包括支援センター、西部地域包括支援センター

お申し込み、お問い合わせは 0225-82-4917 真壁病院 経理課（直通）まで

※コロナウイルスの影響などにより、中止となる場合もございます。どうぞご了承下さい。



## Information

### ■ 電話再診について

当院では厚生労働省の通知に基づき、お電話での再診受付を行っております。期間は再度延長となり、7月31日までとなっております。詳細については当院医事課まで、お問い合わせ下さい。 ☎ 0225-82-7111



### ■ マタニティマークをご存じですか？ 安全衛生委員会より

マタニティマークは妊婦さんが交通機関等を利用する際に身につけ、周囲に妊婦であることを示しやすくするものです。

当院では妊産婦さんが安心して働ける環境づくりを目的とした取り組みを行っています。マタニティマークをつけた職員は、患者様の介助や重い荷物を持つことができない場合がありますが、他の職員が対応させていただきますので、お声掛け下さい。妊産婦にやさしい環境づくりにご協力ください。



## 職員紹介 第168回

今回は外来のスタッフをご紹介します。

### 渋谷 尚子 《看護師長》

- ・出身地 石巻市 ・趣味 TV・音楽鑑賞 ・好きな食べ物 鳥軟骨、砂肝
- ・最近ハマっている事 録画したドラマを1.3倍速で見たり、TVerで過去のドラマを一気に見ています。
- ・最近とても驚いた事 ダイソン掃除機のMAXボタンに気付かず、フルパワーで約1年使い続けたこと。

平成30年8月に入社し、もうすぐ丸2年になります。現在は外来と透析センターを兼務しています。地域の方々が安心して受診できることはもちろん、気軽に相談できるような雰囲気作りを心掛けてまいります。



### 永沼 桂 《准看護師》

- ・出身地 石巻市 ・趣味 ドライブ ・好きな食べ物 お寿司、お刺身
- ・最近ハマっている事 ドラマの再放送を観ること。
- ・最近とても驚いた事 毎年誕生日が近づいていることに気付いた時です。

入社し外来に所属になって半年、初心を忘れず毎日学ぶことの連続です。知識・技術不足で至らない点がございましたが臨機応変に笑顔で対応できるように努めていきたいと思っております。よろしくお願いたします。



■循環器内科専門外来 毎日外来診療を行っています。＊水曜午後は休診、金曜午後は隔週。詳しくはお尋ね下さい。

■リウマチ・膠原病外来 担当は若林病院(旧NT病院)名誉院長 佐々木毅先生。7月は11日(土)、25日(土)

■健康コラム、医徳会ブログ、更新中！

■スマートフォンサイトも更新しています！

診療予定もスマホでチェック！ アドレス <http://www.itokukai.or.jp/sp>



スマホ用  
看護部サイトも  
ご覧下さい！

