



## ㊤ 新年のご挨拶 ㊤

皆様、新年あけましておめでとうございます。

令和8年がスタートして早や2週間程が経ちましたが、年末年始のお疲れもそろそろ解消したのではないのでしょうか？【一年の計は元旦にあり】と言いますが、元旦とは行かずとも【思い立ったら吉日】とも申します。この1月中には具体的な目標と計画を立てたいものです。皆さんはどのような事を考えておられますか？是非お聞かせ頂ければと思います。

当院でも具体的な日程とまではいきませんが、今年目標として、住民、当院利用の皆さんと一緒に遊び会や勉強会など開くことができればと思っております。ご意見ご希望があれば職員や私までお知らせください。私個人としては、これまでの医療はもとより、物忘れ外来、重粒子線治療など手術をしない医療へのご紹介など新しい事へも取り組んでいきたいと思っております。

さて、ご存じと思われますが、数年前より、敦賀病院 小浜病院より、医師派遣をして頂いております。経験豊富なベテラン医師や情熱に燃えた中堅医師、ともに先端医療知識技術を持った医師達です。私自身も教えてもらう事が大変多く、私が患者さんならこんな先生方に見て欲しいななんて思っています。是非、私の診療で足りない部分を補ってもらってください。

本年も上中診療所をよろしくお願い申し上げます。

所長 岡本敏幸



# 腰のストレッチ

ハート&アートフェスタで小林作業療法士が紹介したストレッチの中から、今回は「腰のストレッチ」について紹介します。



前後のゆがみ

左右のゆがみ



私たちの体の土台となる「骨盤」は、姿勢や歩き方、日常のクセによって少しずつ歪みが生じることがあります。骨盤のゆがみは、腰痛や肩こり、疲れやすさの原因になることもあり、日々のケアが必要です。

## 腰椎骨盤リズムを促通するポーズ



猫と牛のポーズ(キャット&カウ)

## 今月のひとりごと



新年早々、1月2日に後厄の厄除けで、家族みんなで滋賀県の立木山寺へお参りに行ってきました。800段もある階段に、年少の息子はさすがに途中で「抱っこ」と言うかなと思っていましたが、なんと一度も弱音を吐かずに最後まで元気に登りきってくれて、成長を感じられた一日でした。その日は雪予報だったものの午前中は天気にも恵まれ、階段を登るうちにだんだん体はポカポカに。山の上でいただいた暖かい昆布茶のほどよい塩分が、じんわりと体に染みて「来てよかったなあ」としみじみ感じました。今年も心身ともに元気に過ごしていきたいです。

看護師

