

ひす

はじめに

今年4月から陶病院で勤務させて頂くことになりました坂東と申します。
ここ綾川町は、私の地元に近い雰囲気があり、どこか懐かしさを感じます。院長のもと、私なりに地域医療に頑張りたいと思っていますので、まだまだ未熟者ですがよろしくお願い致します。

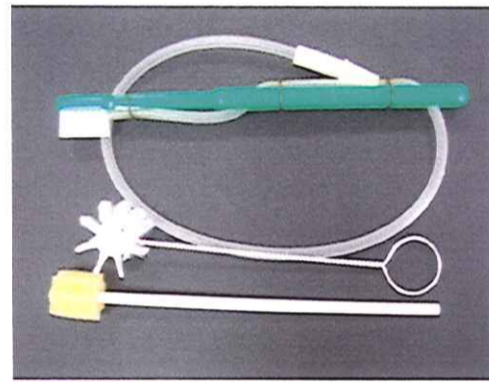


歯になる口

歯磨きは、口の中を掃除して、できるだけ口の中の細菌を減少させること・生活のリズムを作ることが基本です。自分ができる状態にまで持っていくこととする努力が必要です。また、介助をして口の中を綺麗にしてあげる必要があります。何で、寝たきりの人にとっても思っているのではないのでしょうか？
歯磨きをすることは口の中の粘膜・神経を刺激すること、意識の覚醒を促すことや、口の中のマッサージになります。しかし、何より大切なのは人間らしい日常生活と習慣性が出るというわけです。そして、肺炎の予防に繋がります。大まかに歯磨きの方法を説明したいと思います。

方法

歯ブラシ…一口でいうと、細かく動かす1本1本磨くような感じですが、磨くときに力を入れる必要はありません。
スポンジ…粘膜上で回転させると効果的に掃除できます。汚れたらカップの水などで洗い落とすながら使います。
クルリナー…顎の粘膜やほほ側、舌の上などに使います。唇の覚醒やストレッチに使用します。



体位

顔を横にしっかり向けるか、横になって水が口角から流れるようにして行います。少しは必要性が理解していただけただでしょうか？解らない事などあれば相談して下さい。

じめじめ梅雨は「危険」が増殖！

梅雨の時期から夏にかけて、特に注意が必要になるのが食中毒。去年は特に6月にピークを迎え、そして7・8月も引き続き起こりやすい時期であった。ただでさえ、夏は体力が落ち、抵抗力が弱くなってくる時。しっかりと予防策をとらないと、下痢・腹痛・吐き気などの辛い症状を経験しなければならなくなってしまいうのでご用心！
食中毒を起こす原因は、ほとんど細菌やウイルスです。これを聞くと「O-157」が頭をよぎると思いますが、ほかにもあります。色々な菌などを勉強するよりも、食中毒を防ぐには、食中毒菌を「付けない・増やさない」ことが大切です。

はっちり予防法

- ①手を洗う…当たり前だが、手から清潔に心がけて
 - ②鮮度のよいものを選ぶ
 - ③購入したものは家にすぐに持ち帰り、冷蔵・冷凍をする
 - ④冷蔵・冷凍は詰めすぎない。…庫内の温度が上がってしまう
 - ⑤調理器具はこまめに洗う。…二次感染予防
 - ⑥食べる分だけを作るように
- ※食べる前に、臭いが臭かったり見た目が変色したり、ねばねばしている様なら要注意。
- 十分に注意して元気にしっかり「飯を食へましよう。」



つれづれ

梅雨に入りじめじめとした日が続いています。朝と日中の温度差などで体調を崩してはいませんか？今回はこの季節にぴったりの花を紹介したいと思います。それは「アジサイ」です。この写真は、患者さんの家に咲いてあり縦長で珍しいので撮影しました。
あちこちでよく見かける「アジサイ」の名前の由来をご存知ですか？現在いろいろな色の品種が売られています。でも本来の日本のアジサイは青だったそうです。よく言われる話ですが、土壌が酸性だと青くなり、アルカリ性だと赤くなります。

今月の一言

「君子はその言の、その行いに過ぐるを恥す」

君子たる者は、言葉が行いよりも大げさなのを恥じる

言葉が多いことは、論語では褒められないようです。行動・実践のほうを重視していることが、その理由だと私は思います。

肩の水平保って足腰アツク

骨盤周囲の筋力を強くして、体のバランスを保つ筋力を高める体操です。
①背筋を伸ばして立ち、息を吸い椅子の背に手を置く
②肩の水平を保って、椅子に寄った方の脚を、膝を曲げずに足底を水平にしたまま、息を吐きながら引き上げて5〜6秒間保つ

フンポイント

腹式呼吸で行いまししょう。
足底を上げるときに膝を曲げないように注意しまししょう。

