

びいす

今回はO長O治さんを紹介します。

(家族、本人の承諾を得ています。)
O長さんは、訪問看護、ヘルパーさん、デイサービスを利用して奥様と二人療養生活を送られています。
自宅は、バリアフリーで浴室もトイレも広く安心して自由に移動されています。敷地内には息子さんや家族が住まわれ、お孫さんも遊びにいられています。
また、私たちが訪問時は好きな野球、時代劇のテレビを観てにこにこ笑顔で会話され穏やかに過ごされています。



介護の知恵袋

肩掛けの利用

寒い冬、厚着や暖房をしても肩や首の冷えを経験したことありませんか？
冷えは、末梢の血管が収縮して血液が減少していることから起こります。血流が滞ると体の隅々まで血が行き渡りにくくなり、冷えが起りやすくなります。

写真右下のものは身近にあるバスタオルを二つ折りにし襟首をカットし縫い合わせたものです。もう一つは、フリー生地のもので、肌触りもよく軽いということから生地に採用したようです。どちらも自宅で簡単に作れ、また洗濯もしやすいため、一度試してみてください。



タオルを使用した肩掛け



肩掛けを使用する

新型インフルエンザ

「新型インフルエンザ」とは、人類にとって未知のウィルスによって引き起こされるインフルエンザのことです。免疫を持つ人がいないため大流行し、感染した人は重症化して死者も多数に上ります。二〇世紀には新型インフルエンザの世界の大流行「パンデミック」が三回ありました。なかでも一九一八年の「スペインかぜ」は、全世界で約四〇〇〇万人、日本では約三十九万人もの死者を出すなど大きな被害をもたらしました。これは「かぜ」ではなく「当時の新型インフルエンザ」だったのでした。

新型インフルエンザ対策

- ・今、できること(発生・流行の前に)
- ・感染をしない、させないためにマスク
- ・手洗い・うがいが基本です。
- ・大流行への備えとして、二週間程度の食料・水・日用品を備蓄しましょう。

発生・流行時にどう対応するか

- ・感染発生を知ったら噂やデマに惑わされないよう、正確な情報入手しましょう。
- ・感染拡大を避けるために外出は出来る限り避けてください。
- ・家族の誰かが発症したら最初必ず「発熱相談センター」(保健所等)に連絡しましょう。
- ・(直接医療機関を受診しないこと)他の患者さんに感染させるおそれがあります。
- ・大流行が起きたら不要不急の受診は控え、医療の確保に協力しましょう。



つれづれ

新年を迎え 初春の喜びと共にいかがお過ごしでしょうか？
お正月の飾り付けと言えば「門松」ですが、その中のめでたい花として紅白の葉牡丹が添えられています。

葉牡丹はヨーロッパ原産で十七世紀に渡来。重なり合った葉が牡丹の花の様に美しいことから「葉牡丹」と名付けられたそうです。江戸時代から栽培されており江戸時代の貝原益軒も本で紹介されているそうです。当初は「牡丹菜(ぼたんな)」と言った名でしたが、この頃から日本の正月飾りと親しまれています。
(紅白の色とりがめでたいとされています)

《花言葉》

- 「物事に動じない」「愛を包む」
- 「利益」「祝福」

今月の一言

「君子は人の美を成して 人の悪を成さず」

(君子は他人の善事や成功を喜んでそれが成就することを願い、他人が失敗したり悪評を受けたたりするのを心配して、援助したり弁解したりする。)
人の成功を願い、失敗はフォローする。素直に、心からそんな振る舞いが出来る。いつの日かそんな人間になれたら...と思うばかりです。

寝たまま片膝抱えておしりストレッチ

股関節と膝の関節を動かす筋肉を軟らかくし、おしりの筋肉もストレッチする体操です。

- ①寝る姿勢になり、全身をリラックスさせる。
- ②片方の膝をかかえ、まっすぐ胸まで引き寄せる。
- ③④反対側の膝も同様に行い、寝たままの体勢にもどす。

ワンポイント

頭と抱え込まない
ほうの膝は床から
離れないように気
をつける。余裕の
ある人は、抱えた
膝を内側に倒せば
、大殿筋が伸びま
す。行なう時は息
を止めないこと。

