



訪問看護ステーションのスタッフを紹介します。
 昨年7月より新里看護師・今年4月より古味看護師が加わり、私たち五人で訪問しています。
 笑顔で楽しく在宅療養が送れるよう援助します。何かあれば気軽に声をかけて下さい。
 写真右から、三好所長・大西・古味・新里・寒川です。宜しくお願いします。



在宅介護の知恵袋
 体の各部分には、適した曲がり角度があります。
 ちよつと仰向きで寝てみてください。頭、首、腰、足の位置全ての関節がピンと伸びているとはかぎりません。
 そこで、今回は手に注目！
 自然に手を置くとき指の関節がゆるやかにカーブしています。また、麻痺のため拘縮している方もおられます。手を握りこんでいると、通気性も悪くカビが発生します。
 そこで、今回は軍手を使った手枕？手クッション？を紹介します。



(作り方)
 軍手を用意します。その中にクッション用のビーズをいれ紐でしっかりと結びます。
 指先を隣の指の中間部を縫い合わせます。
 小指と薬指、薬指と中指、中指と人差し指、人差し指の中間部に親指の先を合わせます。
 人差し指の先を親指と中指の合わせ目と一緒に縫います。
 ハイ！これでオーケー。



気になる病気

朝、夕冷えますが日中はだんだん暖かくなってきました。春の陽気に誘われながら出かける機会も増えてきます。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？今年には花粉の飛散が多く、花粉症に悩む人が急増しています。花粉症というところ、とにかく「花粉」ばかり注意しがちですが、それと同じくらい大切なのが体調を整えることです。「疲れ」はアレルギーの大敵です。

★睡眠★
 規則的に十分とる。とにかく寝る。

★体力★
 春は何かと忙しいですが定期的な運動と食事をしっかりと摂りましょう。

★有酸素運動★
 普段から鼻で呼吸できる軽い有酸素運動を行ないましょう。自立神経が整い、アレルギー反応を抑えやすくなります。

★ストレス★
 ストレスは溜めない。
 ★刺激物★
 鼻づまりをひどくするので、辛い食べ物やアルコールを控えましょう。蛋白質の取りすぎにも注意しましょう。

おススメ！「笑う生活」
 大阪の吉本興業の「グランド花月」で笑い与健康についての実験が行なわれました。漫才、落語、新喜劇を見た直後、血液検査を行なうと・・・？
 十八人中十四人が白血球の一つ、リンパ球のナチュラルキラー細胞の活性値が上昇。
 また、免疫力のバランスを示す指標値についても、ほとんどの人が正常範囲に近づきました。「笑い」が交感神経と副交感神経を適度に刺激して、両者がバランスよく働き活性化につながったようです。

今年、早くからマスクの着用や予防的に抗ヒスタミン剤や漢方薬を飲んでいる方もいらっしゃると思います。症状がひどくなるようでしたら、早めの受診をお勧めします。

つれづれ

季節のページがめくれるように日々春が深まっています。花盛りに青空に目にも眩しい季節がやってきました。のんびりと鯉のぼりも泳いでいます。鯉のぼりは、江戸時代に武家で始まった端午の節句である、旧暦の五月五日までの梅雨の時期の雨の日に、男児の出世を願って家庭の庭先に鯉の絵柄を描き、風をはらませてなびかせる吹流しを鯉の形に模して作ったのぼりをいいます。皐織(さつきほり)ともいいます。現在は、新暦の五月五日まで飾られ、夏の季節として用いられています。飾られる季節も変わり、イメージは「晩春の晴天の日の青空にたなびくもの」となっています。
 体の変調も起こりやすいですが、重い服を脱いで出かけてみませんか？



今月の格言

『和すれば寡なきことなく、安ければ傾くことなし』
 (人々仲よく譲り合えば物がとほしいということもなく、人心が安定すれば家や国の傾きくつがえる心配もない) この世界は、上位2割の人が地球の8割の富・物質を独占していて、残りの2割の富・物質を8割の人間が分け合っていると言います。
 お互いに、譲り合おう。
 人類全体が、そんな精神性を身につけたら・・・