



利用者さん紹介
今回は〇林〇子、さんを紹介します。
(本人の承諾を得ています。)



〇林さんは多趣味で子育てをしながら書道・社交ダンス・民謡の踊りをされています。自室には書道の作品が飾られています。
また、調理師免許も取得され若いころから活発に行動されていたことが伺えます。介護サービスは、デイサービスと訪問看護を利用して三世代同居で在宅療養されています。

歳時記
なんてん(南天) 十二月
ナンテンは不浄を清めるということで、お手洗いの外に植えてあったりします。
また、料理の飾りに南天の葉をあしらったりナンテンの箸というのも食当たりを防ぎ長寿を祈願するということと好まれるようです。実は真っ赤で、雪つさぎを作ったときの目に耳はナンテンの葉を使用します。



今月は毎年冬に大流行するインフルエンザと風邪を比較してみました。

■インフルエンザ

症状
発熱 三十八℃～四十℃(三～四日間)
頭痛・筋肉痛・関節痛・腰痛など
鼻水・喉・胸の痛み下痢・腹痛
合併症
気管支炎・肺炎・細菌性脳炎

潜伏期間
通常一～二日ほどその後突然症状が現れるのが特徴です。早くても二十四時間後、遅くても四～五日です。



■風邪

症状
喉の痛み・水のような鼻水
咽頭痛・鼻閉。くしゃみ・咳
合併症
ほとんどない
潜伏期間
経過は短い

このような症状が出たら早めに病院を受診しましょう。

予防治法

- 一 流行時は人ごみを避けましょう。
- 二 外出時はマスクをつけましょう。
- 三 帰宅後の手洗い・嗽をわすれずに行きましょう。
- 四 適度な湿度を保つ(四十～六十パーセント) 時々換気をしましょう。
- 五 十分な睡眠と栄養をとりましょう。



※持病を持っている方は重症化しやすい為、予防注射を医師と相談しましょう。

頭の体操をしましょう。
間違いはいくつでしようか？



・帽子の線・涙・手前の寿司・ハンカチを持つ手・通行人の歩幅・親指の長さ
・おじさんの眉毛・のそいでいる女性の髪の長さ
・寿司職人の襟もとのかざり

豆知識

便秘でお悩みの方は参考にしてください。
(家庭でできる常習性便秘の養生法)
① 毎日一回決まった時間にトイレに行く習慣をつけ、出そうもないのに長時間座り続けるのはやめましょう。
② 積極的な運動を心がけ、腹筋をきたえましょう。腹部のマッサージも効果的です。
③ 朝、起きぬけに冷たい水・牛乳を飲むのも良いです。食物繊維を積極的に取り一日三食、食べましょう。食物繊維の多い食品(たくさんありますが一部です)

調理の時はひと手間かけて、愛情そそぎ家族みんなでおいしくいただきますよ。

今月の一言

「その身正しければ、令せずしそて行わる。正しからざれば、令すといえども従わず」
(政治をするには、上にならなければ、政治の第一はその行状が正しく、衆人の模範になるやうならぬ、命をせざるも、人民は服従しない。命を正すは、人民は服従しない)