



利用者さん紹介

今回は河○廉さんを紹介します。  
(ご本人の承諾を得ています。)



河○さんは十四歳で満州鉄道に入り、終戦まで機関車や自動車の製造に携わられていました。その後は北海道で自衛隊に入り、父親の介護の為に香川県に戻って土木作業員をされていたそうです。現在は訪問看護とリハビリを利用してながらご家族と生活されています。

ひまわり



夏の代表といえば「ひまわりの花」を思い浮かべる方が多いと思いますが、あなたははどうですか？  
ひまわりはキク科の一年草で、日回り・日輪草(ニチリンソウ)と呼ばれることもあります。原産地は北アメリカで、高さ二メートルくらいまで成長し、夏に黄色い花を咲かせます。大きな一つの花に見えますが、頭状花序と呼ばれる多数の花が集まり、一つの花の形をつくっています。種は絞って搾油され、ヒマワリ油として利用されています。

豆知識

転倒防止体操の紹介です。  
片足体重かけ

- ①足を左右に開き、両手を腰に当てます。
  - ②両足の裏を床に付けたまま片足に体重をかけ、十秒間停止します。
  - ③背中を伸ばし、左右交互に五秒間行います。
  - ④大腿により強い負荷をかけるためには、伸ばした足の踵をあげます。
- その2
- ①足を前後に開き、両手を腰に当てます。
  - ②両足の裏を床に付けたまま前足に体重をかけ、十秒間停止した後に元に戻します。
- 注「膝に負荷がかかるので、膝が痛い人は注意が必要です」

足首の伸展・屈曲

- ①両足を揃え膝を伸ばして座ります。
- ②両手は後ろにして軽くつけ、上体を支え体を伸ばします。
- ③両足を最大に内側に反らし、五秒程度停止した後に外側にしっかりと伸ばし、動作を五〜十回反復します。
- ④下肢により強い力を入れるためには、反らす時に踵を持ち上げる気持ちで行うと効果的です。



今月の一言

三人行けば必ずわが師有り

その善なる者を扱ってこれに従い、その不善なる者はこれを改む。(人生の道連れが三人となれば、二人は必ずそれぞれ自分の先生になる) 善なる者にならって自分の善を進め、不善なる者にかんがみて自らの不善を改めることになるのです。

脳トレーニング

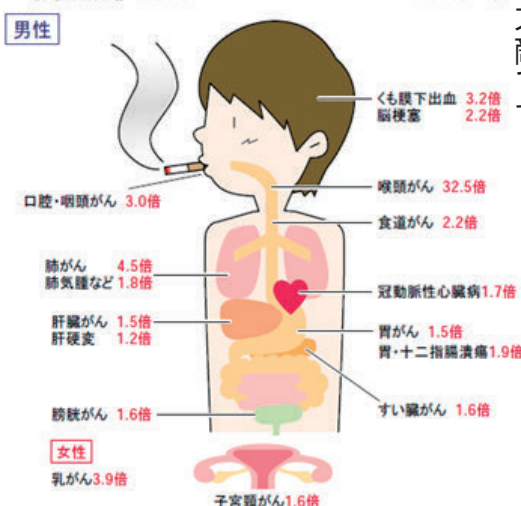
今回は四字熟語クイズです。脳トレーニングで脳を活性化しましょう。さて、何題回答できるかな？

- ①祭礼の四つの重要な礼式を表す四字熟語は？
  - ②四季折々のすばらしい風景を表す四字熟語は？
  - ③幼い時から仲の良い友人を意味する四字熟語は？
  - ④根気よく継続することで目的を達成できることを表す四字熟語は？
  - ⑤いつまでもものを大切にすることを表す四字熟語は？
  - ⑥競い合い励まし合って向上することを表す四字熟語は？
  - ⑦以前の不名誉を自分の力で取り除くことを意味する四字熟語は？
  - ⑧自分の考え・態度を貫き改めようとしないうことを意味する四字熟語は？
  - ⑨言ったことは必ず実行することを意味する四字熟語は？
  - ⑩強い者が弱い者を制することを意味する四字熟語は？
- 【答え】
- ①冠婚葬祭 ②花鳥風月 ③竹馬之友
  - ④水滴石穿 ⑤後生大事 ⑥切磋琢磨
  - ⑦汚名返上 ⑧頑固一徹 ⑨有言実行
  - ⑩弱肉強食

タバコのことを見直してみませんか？

タバコが体に悪いことを知らずに吸っている人はほとんどいないでしょう。でも、体に悪いといっても具体的にどんな病気と関係しているかは、以外に知られていないようです。タバコに含まれる有害物質は、心臓病や脳卒中などの循環器疾患以外にも肺がんをはじめとするさまざまながん、胃潰瘍・十二指腸潰瘍などの消化器の病気、喘息・慢性気管支炎などの呼吸器の病気、歯周病などの発症にも深く関わっています。また、タバコは免疫力を低下させ、老化を促進させる原因にもなっています。肌のしみやしわでも大敵です。

■非喫煙者と比較した喫煙者の死亡率 (非喫煙者を1として)



スタッフ紹介

4月から当訪問看護ステーションに勤務している山下看護師を紹介いたします。  
「昨年まで香川県立がん検診センターに勤務していました。慣れるまではみなさんにご迷惑をかけることもあるかもしれませんが、よろしくおねがいします。」



綾川町指定訪問看護ステーション機関紙「ぴいす」  
発行 綾川町指定訪問看護ステーション  
編集 綾川町指定訪問看護ステーション  
創刊 平成十九年十一月十五日