

利用者さん紹介

今回は〇本〇さんを紹介いたします。  
(〇〇本人の承諾を得ています。)



〇本さんは、高校生の頃からラグビーを始められ、選手として活躍されてきました。療養生活に入ってから、休日にお父さんの運転でドライブをしたり、行事に参加しながら過ごされています。  
デイサービスや訪問看護を利用し毎日入浴され、主にご両親が介護を家族と共に過ごされています。

豆知識(足浴と手浴)

今回は部分浴の足浴と手浴について紹介します。  
足浴は今で言う足湯の事で全身の血行を良くし、足の疲れや足のむくみの緩和やリラクゼーション効果、肝機能も正常化する効果があります。また、冷え症で眠れない場合などの入眠効果もあります。体に負担をかけることなく誰でも簡単に利用できる部分浴の一つです。

【足浴方法】

- ・四〇〜四二度のお湯を準備し、踝(くるぶし)から指三本位上の深さでつけます。
- ・一〇〜十五分程浸け、お湯が冷めだしたら暖かいお湯を足すようにしましょう。その際、火傷しないように注意しましょう。
- ・汗をかかない程度にしましょう。汗は体温を奪うので注意しましょう。

足浴の後は足の裏の皮が柔らかくなるので、踵のお手入れにも最適です。また、保湿剤を使用すると保湿効果が得られます。  
冷え症の強い方は二つの容器を準備し温冷浴も効果的です。お湯に五分お水に三十秒を四回程度繰り返し最後はお水で終わりにします。交互に浸けることで血管反射が良くなります。炭酸の入浴剤の使用も効果的です。  
足が臭う時には、竹酢液を五ミリリットル位入れると良いでしょう。竹酢には殺菌効果があります。

【注意事項】

- ・一回で効果を期待せず、根気よく続けましょう。
- ・一回に長時間の足浴をすると、かえって余分なエネルギーを消耗し疲労感を増強させます。
- ・足浴時に皮膚状態も察を行いましょう。
- ・足浴が終わったら足の趾の間まで十分に拭き取り、すぐに靴下を履き保温しましょう。
- ・心臓病、高血圧、低血圧、糖尿病や神経障害などの方は、三八度位の低い温度で十分から始め徐々に足浴時間を延ばして下さい。体調が悪い時や持病のある方は病気の治療中や治療直後の場合は専門医の指導のもと行ないましょう。



手浴は冷え症だけでなく肩こりや頭痛、目の疲れの緩和や寝つきを良くする効果があります。

【手浴方法】

- ・四〇〜四二度のお湯を洗面器に入れ、五〜十分間手首の上まで浸けます。特に手首をしっかり温めるようにしましょう。その間に手指の運動やツボを刺激するとより効果的です。
- ・【注意事項】  
手浴時に皮膚の状態の観察を行ないましょう。
- ・高血圧の方は温めのお湯を使用しましょう。

今月の一言

義を見てなきざるは 勇なきなり

人として行うべき正義と知りながらそれをしないことは、勇気が無いのと同じことなのです。

人はそれが正しいと思っても、自分の保身のために声を挙げないということがあります。何かの圧力に屈して、ものごとを正視せず、大勢につこうとします。逆から言えば、そうした風圧に耐え主張したり行動するのは、並大抵のことではないということです。

脳トレーニング

今回は「一筆書き」に挑戦です。少し難しいかもしれませんが、ルールに沿って挑戦してくださいね。

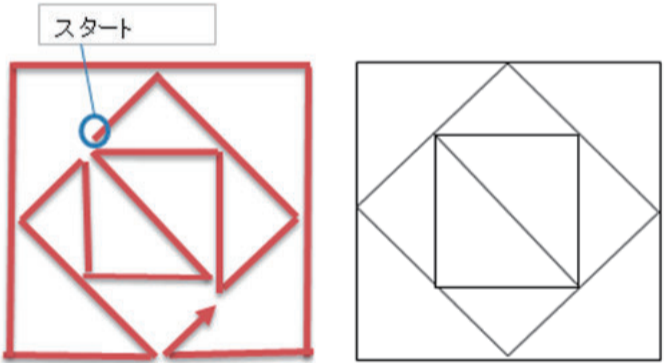
左図の以下の図を一筆書きで書いてください。

「一筆書き」のルールは左記の通りです。

書き始めたら、ペンの先を線から離してはいけません。

同じ点を何度とおつてもかまいませんが、同じ線は2度と通れません。

(答え)



今月の花

シクラメン

和名は「豚の饅頭(ブタノマンジユウ)」と「篝火草(カガリビバナ)」の二種類があります。前者の「豚の饅頭」は、植物学者大久保三郎がシクラメンの英名・snow bread(雌豚のパン)シクラメンの球根が豚の餌になることから命名)を日本語に翻訳した名です。後者の「篝火草」はシクラメンを見たある日本の貴婦人(九条武子)だといわれています(「これはかがり火の様な花ですね」と言ったのを聞いた牧野富太郎が名づけました。前者は球根を、後者は花を見て名づけています)。

また「死」「苦」との語呂合わせ、また花の赤色は血をイメージするなど、病院への見舞いにこの花や鉢植えを持つていく事は縁起が悪い組み合わせとされています。(鉢植えは「植え」が「飢え」、「根付く」が転じて「寝付く」となる語呂合わせの為)。ただし、これには科学的な根拠があるわけではありません。  
花言葉は、【嫉妬】【恥ずかしがり屋】【内気】【遠慮】があります。

