



利用者紹介（ご本人・家族の承諾を得ています）

○川さんは鉄筋工で働かれ、退職後は農業を営み、葉タバコ・米・野菜を奥さんと一緒に作られています。週3回のデイサービスとヘルパーさんや訪問看護を利用し在宅療養されている方です。



今月の一言

花の少ない晩秋から冬にかけて花が咲くため、広く庭木として親しまれています。ツバキとの違いは、一般に山茶花のほうが葉が小さく、花びらが一枚ずつバラバラに落ち、花に芳香があります。花言葉は、「困難に打ち勝つ」「ひたむきさ」です。白い花は「愛嬌」「理想の恋」、桃と赤の花は「理性」「謙遜」を意味します。



豆知識

暦の上では秋になりましたが、まだまだ残暑厳しい日が続いています。今回は夏の疲れによる筋肉疲労や精神的ストレス解消にも効果があると言われているマッサージについて紹介させていただきます。

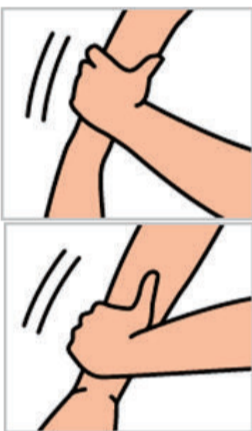
マッサージについて

(目的)

マッサージには、さする、もむ、押さえる、軽くたたく、などの方法で、血液の循環を良くし、むくみを軽減させたり筋肉の疲労をとる効果があります。また、マッサージをすることでコミュニケーションを図るといった目的もあります。また、皮膚への適度の刺激は寝たきりの高齢者に起こりやすい便秘や褥瘡の予防、抵抗力を強めることにより風邪の予防にもなります。

(方法)

①軽擦(けいさつ)法(なでる) 手のひら全体または指の腹を使って、筋肉や血管のはしっている方向に沿ってなでます。末梢(心臓から遠いところ)から、中枢(心臓)に向けてさすります。



②柔捻(じゆうねん)法(もむ)

筋肉をほぐすように手指でつかんだり、楕円状に動かしながらもみます。



③圧迫(あっぱく)法(押す)

手のひらや親指を使ってゆっくりと徐々に圧力を加え、3秒から5秒間押し、ゆっくりと力を抜くことを繰り返します。

④叩打(こうだ)法(たたく)



手でリズムミカルにたたきます。



⑤振(しん)せん法(ふるわす) マッサージする場所を軽く押ししながら、細かくリズムミカルにふるわします。

チェックポイント

- ①マッサージの好き嫌いや強さの好みには個人差があります。安楽な方法を選んで行います。
 - ②寝たきりの人の場合、特に背中や臀部・かかとなどは自らの体重によつて常に圧迫されており、褥瘡になりやすいので体位交換や身体を拭くとき、またおむつ交換の時にマッサージをすると予防効果があります。
- ただし、皮膚が赤く変色している場合は、マッサージにより悪化する可能性があるため、マッサージを行うかどうかの確認が必要です。

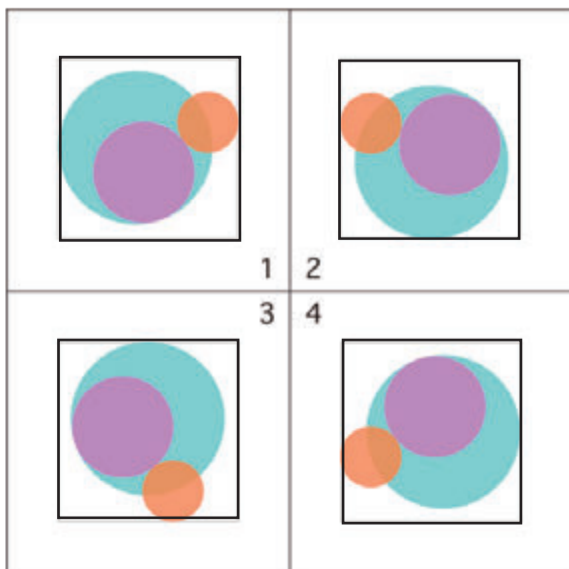
今月の一言

義を見てせざるは勇なきなり (ぎをみてせざるはゆうなきなり)

眼前に正しいことを見ながら、それが断行できないのは、勇気がないということだと思います。孔子はいわれています、正しいことを正しいと発信するのは、時には大変勇気のいることですね。みなさんはどうですか？

脳トレーニング

頭の体操をしましょう。左の4つの中で、1つだけ他の3枚と違う図形があります。どれだと思えますか？考えてみてください。



答え 2

外の四角と円の接触点(緑点とオレンジ線)の場所が違います。

