



平成 28 年 2 月 1 日 170 号

医療法人社団幸信会

青葉メディカル・青葉病院・ウエル青葉

滋賀県東近江市青葉町 1-46

皆さんこんにちは。早いもので今年ももう1カ月が過ぎ2月となりました。毎日寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか?この時期は特に空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどのウィルスが蔓延していますので、手洗い・うがい・マスクでウィルス対策を万全にしたいものですね。

さて、2月と言えば思い浮かぶことと言えば、雪がよく降る月、バレンタインデー、節分、確定申告、他の月より日数が短いなどが思い浮かびます。祝日は1日だけで2月11日の建国記念日のみです。それと4年に一度29日までであるのも2月ならではの特徴ですね。

皆さんは節分の日の「豆まき」は、されますか?節分近くになるとスーパーなどで豆と鬼の面のセットが売られています。「鬼は外、福は内」と言いながら行う「豆まき」です。この「豆まき」と節分の行事が地方によって様々だと聞いたことがあったのでちょっと調べてみました。

群馬県の鬼石地域と言う所では、「福は内、鬼は内」とあえて鬼を招き入れる掛け声を掛けるそうです。何故かと言いますと、この地域は「鬼が投げた石でできた町」との由縁があるそうです。ですから、「悪い鬼ばかりではなく良い鬼もいる」との考えから「福は内、鬼は内」と言うそうです。

また、「福を巻き込む」ということから恵方巻きを食べるようになったのは、私たち関西から伝わる風習だそうです。

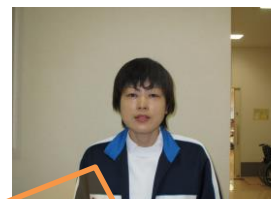
隣の京都では、イワシを食べ、玄関先に柊とイワシを飾る風習があるそうです。柊は鬼の目に刺さりイワシは臭くて鬼が近寄れないという意味があるそうです。

そして、北海道、東北、北信越地方では、大豆ではなく落花生をまくそうです。理由としては雪の中にまいても拾いやすく、また殻ごとなので拾ってから食べる時も衛生的だと言うことです。地方によって様々な特色が出ていて興味深いですね。

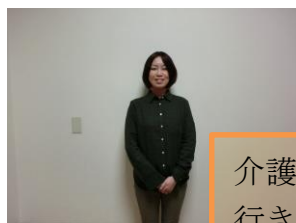
新しい顔



新たな気持ちで頑張ります
よろしくお祈りします。
老健 看護師
市田真由美



精一杯頑張ります。よろしくお祈りします。
ウエル通所リハ 理学療法士 長妻マハル



介護支援専門員の仕事は初めてで不安もたくさんありますが一步一步頑張っていきたいと思えます。ご指導の方よろしくお祈りします。
居宅相談室 ケアマネージャー 今井美由紀

生活を見直し寒さをブロック ～高齢者の「冷え」対策～

1月末から2月初旬が一年で一番寒いといわれます。高齢になると「冷え」を訴える人が多く、「冷え」は不眠や頭痛、肩こり、関節痛などを引き起こすだけではなく、免疫力も落とすといわれています。また寒いと動くのがおっくうになり、できるだけ動かない生活を送っているうちに、「動けなく」なってしまふことも多々あります。冷えの対処は、まず寒さをブロックすることが大切です。生活環境や生活習慣をもう一度見直して、寒い時期を乗り切りましょう。

1. 冷えを断ち切るには、生活の場の見直しから

高齢者が冷えや寒さを訴える場合、まずは生活の場を見直してみましょう。立っていると適温でも、足元が寒いことがあります。座っている高齢者は足から冷えが来ることが多いもの。足元を温めるヒーターを置くなどの工夫をすればいいでしょう。窓際に置かれたベッドでは、温度に昼夜差があることもあります。ベッドの位置を変えてみるのもいいでしょう。また、冬場は湯たんぽや電気毛布を使っている人も多いと思いますが、足に汗をかきやすい人だと、かいた汗が冷えて身体を冷やすことがあります。高齢者では低温やけどの心配もあるので、設定温度には注意しましょう。

2. 下半身に一枚多くが基本

寒いとついつい何枚も重ね着してしまいがちですが、あまり着込むと動きにくくなり、汗をかいた場合も着替えがおっくうになってしまいます。血液循環を妨げないよう締め付けない衣服を選び、上半身よりも冷えやすい下半身に一枚多く重ねる、が冷え対策の基本です。首、手首、足首を暖かくすると保温効果が高まります。首にスカーフやマフラーをまく、足首まで覆う厚手の靴下を履く、などが効果的です。

3. ぬるめのお湯にゆったり浸かる

ゆっくりとお風呂に入るのも、冷えを遠ざけるのに効果的です。熱いお湯は身体の表面だけしか温めませんが、38～40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりと浸ると、末梢の血管が広がり、身体が芯から温まります。お風呂に入れない場合は、足湯だけでも効果的です。冷えないように足以外を暖かい服装にして行くと、上半身までポカポカしてきます。

4. 運動も冷え解消の一手

冷えは、筋肉量の減少や、手足などの身体の末端へ血液が正常に循環しない等によっても起こります。身体の熱の多くは筋肉の活動によって生み出されており、筋肉量が少なくなることは、熱を生み出す力も低下させてしまいます。したがって、筋肉量をアップさせることは、冷え解消の一手となります。椅子に座っての足踏み、椅子の背などにつかまってかかとを上げ下げするなど、室内でできる運動で十分です。三時のお茶のあと、お風呂の前に、など毎日の習慣として軽い筋力アップの運動を取り入れてみましょう。

ウエル青葉 看護師長 奥村 茂



ウェル青葉では1月10日に新年会をしました。
 各階の代表の方1名に鏡割りをしていただき、次に華やかな衣装での錢太鼓をラビット様に披露して頂きました。目を凝らして真剣に見入っておられました。
 大正琴では懐かしい歌や唱歌の演奏に合わせて口ずさんでおられました。
 また、皆様の願いを込められた絵馬も披露させて頂きました。今年1年良い年でありますよう皆様の笑顔が素敵でした。



幸信会新年会



青葉病院では1月17日に新年会をしました。
 今年一年願いを込めて青葉神社に初もうで！
 おみくじ引いて今年が良い年になるのかな？
 獅子舞に囃んでもらったし無病息災。元気で過ごせるよね。



今月の作業療法



メディカル通所リハビリでは、毎月テーマを決めて利用者様と一緒に壁作りをしています。
 2月と言えばやっぱり節分!ということで、折り紙で鬼作りと椿作りをしました。



折って、切って、貼って忙しいわ～
 こんな感じでよい??



ここはこんでええか?



椿完成～♪
 黄色の所が細かった～

昔は、フリキの看板がようさんあったけど、
 今は全然見んようになったなあ。

～回想療法～
 メディカル通所リハでは、午後からグループに分かれて活動をしており、そのひとつに回想療法を取り入れています。映像を見ながら昔の事を思い出し、昔話に花を咲かせています。



コマ回しもようしたなあ



子供の頃は、外ばかり遊んでいたで