

さいわい 虹 便り

No.68

<http://www.sekishinkai.or.jp/saiwai-zaitaku.html>

発行者 武田貴子 宮本祥代 深井純子 吉田唯之 齊藤淳子



利用者さん紹介



新川崎居宅介護支援事業所のご利用者様
輻形みのる様をご紹介します。



手に持たれている
銀杯です。真ん中
に『寿』とかがれた
綺麗な杯です。



昨年の十二月十日で百歳を迎えられました。現在も週二回デイサービスに通われています。元気の秘訣や日々の暮らしについて伺いました。

大正四年山梨県に生まれ、ご実家は養蚕業・製糸業と農業を営まれ、子供の頃は機織り仕事をしながら学校に通われていました。何事も一生懸命に取り組みられる性格で、働きながらも女学校を卒業され、学業も優秀でした。

ご結婚後は、お子様を育てながら、お仕事を定年まで勤め上げられました。学生の頃より文章を書くことがお好きで、四十代半ばに仲間を誘われて『俳句の会』に参加。七十五歳からは、老人会に毎月俳句を投稿されています。

骨折で入院された時も投稿を続けられた話には驚かされました。また、年賀状も全て手書き。百歳を迎えられた今年も一ヶ月かけて七十枚程手書きされました。これまでのお話をお伺いすると、体と頭をよく動かされていらっしやいます。そして、大変行動力がある一方、その姿は気負うことなく穏やかで優しい印象です。

今年の年賀状です

新春を寿ぐ
御健康とお祈り申し上げます
一平 龍吟 年賀に呈す
青畠の年報神仏に祈
平成二十八年 元忌

長寿の秘訣を伺いました

量は少なめで好き嫌いせず何でも食べることに。間食は甘いお豆の和菓子を食べることに。適度に体を動かすことに。

日々の過ごし方を伺いました

毎朝六時に起床。息子さんが入れてくれる白湯を飲み、量は少なめですが朝食を摂ります。週二回デイサービスで過ごし、他の日は息子さんやご近所に住む娘さんとおしゃべりをしたり、俳句を考えて過ごします。夕食は娘さんが作られ、ご家族で召し上がるそうです。「娘の料理は、何でも美味しいよ。いろいろ用意してくれるの」「息子も手助けをよくしてくれるの」との事。ご長寿の秘訣には、ご家族の愛情も大きいんですね。

優秀作品賞に選ばれた俳句と
俳句を作るときに参考にしている
俳句季語集です。

せらぎの音に自覚めし春の宿

平成十九年五月廿日 みのる 喜楽会俳句優秀作品



シリーズ教えて！ 「花粉症シーズンを快適に！」 その四



花粉症の季節が今年もやってきました。

ここ十年間で発症する方が増え、

四十代で突然！という

こともあるそうで油断はできません。

そこで今回は、少しの工夫で

「花粉シーズンを快適に！」

予防にも役立つ情報をお伝えします。

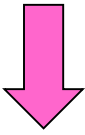


マスク装着の工夫

ちょっとした工夫で効果が大きく変わります。
正しく着けてしっかりガードしましょう。

鼻の形にワイヤーを
折り曲げましょう。

鼻から、あごまで、
ヒタを伸ばしましょう。



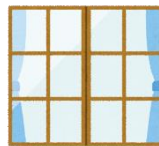
加湿器の置き方の工夫

室内が乾燥すると花粉が舞い上がりやすくなります。
湿度を四十〜六十％にしておくことをおすすめします。

①窓・ドア・換気扇の近くは、加湿した
空気が流れ出てしまうので避けましょう。

②湿気は空気より重く下に流れるため床
から四十cm〜百cm程の高さに置くと良
いでしょう。

③エアコンの吹き出し近くは、
温風の影響で加湿器のセン
サーが狂うことがあるので
避けましょう。



窓やドアの近く
は、避けてね。

↑
40
〜
100
cm
↓



寝方の工夫

①詰まっている鼻を上にして横に寝てみましょう。
自律神経が刺激され一時的に楽になります。

②蒸したタオルを鼻に当ててみましょう。
血行が良くなり鼻が、『スッ』と
通ります。

簡単蒸したタオルの作り方

お湯で湿らせたタオルを電子レンジで
三十秒程度温めます。

※取り出すときは、火傷しないよう注意してください。



食事のできる工夫

「花粉症」は免疫反応の一つです。免疫細胞のおよそ六十％は腸に集まっています。腸が元気に正常に働くことで免疫機能が高まります。



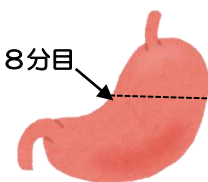
① 食べ方のコツ

☆飲み込む前によく噛みましょう



消化しやすい状態にすると腸にかかる負担が軽くなります。ご飯などの炭水化物は唾液で消化されますので特によく噛みましょう。

☆腹八分目を目安に



食べ過ぎ、飲みすぎは腸を疲れさせてしまいます。一回の食事を減らし回数を増やすことも有効です。

☆冷たいものは控えめに



腸を冷やすと働きが鈍くなります。温かいものを摂り、体の外側からの冷えにも注意し腸を温めましょう。

② 食品の選び方のコツ

☆積極的に摂りたい食品

●発酵食品

発酵食品に含まれる、様々な菌は腸内環境を整えます。

- ・味噌・醤油・納豆・甘酒・ぬか漬
- ・ヨーグルト

●食物繊維

腸内細菌のバランスを整え腸の免疫機能を高めます。

- ・豆類・野菜類・果物・海藻類
- ・穀物・きのこ類

☆肉より魚を積極的に

青魚にはアレルギー改善が期待される脂質が含まれています。



☆アルコール、香辛料を控えましょう

粘膜の毛細血管を刺激して鼻水、鼻づまりなどの症状がひどくなることもあります。



☆摂りたい油と控えたい油

一般的なサラダ油は、過剰に摂るとアレルギー症状を悪化させてしまいます。エゴマ油やシソ油は反対に症状を緩和してくれる強い味方です。



参考資料

『アレルギーは自分で治そう』
『アレルギーの9割は腸で治る』



息を止めず、低い姿勢で！ 避難訓練をおこないました

昨年の十二月二日、館内での火災発生を想定し、スタッフ皆で避難訓練をおこないました。

私たちの事業所はビルの六階にあります。館内で火災が発生した際には、階段を下り屋外へ避難しなければなりません。訓練当日は職員全員が、それぞれ判断したルートで実際に屋外へと避難してみました。



訓練当日の様子です

ビルでの火災では、煙に用心しなくてはなりません。煙に含まれる一酸化炭素は、微量を吸い込むだけでも頭痛やけいれんなどの症状を起こし、短時間で死に至らせます。また縦方向には充満する速度が速く、何と秒速3〜5m。一階から六階まで十秒かからないこととなります。

避難時に煙を極力吸い込まないためのポイントを二つ確認しました。一つは、煙を吸い込まないように、ハンカチやタオルで口元を覆い、息をゆっくり吐きながら進むことです。息を止めると呼吸が乱れ、結果大きく吸い込むことになるので厳禁です。もう一つは、煙は上から溜まるので、低い姿勢で進むことです。

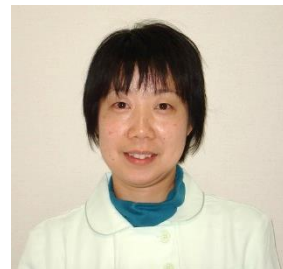
万が一の際にも落ち着いて対応できるようにしたいと思います。

新入職者紹介

さいわい訪問看護ステーション
看護師 久保 博美

はじめまして。一月に非常勤として入職させていただきました。久保博美と申します。新生児集中治療室に数年勤務後、内科外来で働いておりました。父の在宅療養をきっかけに、地域で療養されている方へお手伝いができないかと考え、このお仕事を志望致しました。

外来では分からなかったご自宅での様子や看護の実際を、先輩方の背中をみて日々勉強しています。一つひとつのケアを確実に、ご自宅での生活のお手伝いとなるよう自己研鑽していきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。



さいわい訪問看護ステーション 夢見ヶ崎
看護師 小林 知子

皆様はじめまして。十二月に入職しました小林知子と申します。訪問看護は初めての経験となります。訪問看護では、安全で安心したケアの提供だけではなく、判断力やご家族、他機関との連携など色々なことが必要だと思っております。スタッフの皆様にご指導頂きながら、日々勉強、努力し、ご利用者やご家族が安心してご自宅で過ごせるためのお手伝いができるようになります。どうぞ宜しくお願い致します。



編集後記

例年よりも暖かい冬とはいえ、朝晩の寒さは体に堪えます。桜の開花がニュースになる時期が待ち遠しいですね。

編集者 森由貴 渡邊文祐 齊藤久美子 大塚佳美 奥山麻耶 清崎由美子

