



三嶋真理子さん（縦の木）

これからますます寒くなり、風邪の流行する季節になりました。

昔から、民間療法として、食べ物の効用がいられています。よく知られている物をいくつかご紹介しましょう。

★ ストレスに強くなる

梅・みつば・春菊・柿・ごまなど

★ 記憶力をよくする

青魚・豚肉など

★ 寝つきをよくする

牛乳・ねぎなど

★ 貧血の改善

レバー・ホウレン草など

★ 疲労回復

にんにく・酢・玉ねぎ・ピーマン・納豆・くるみなど

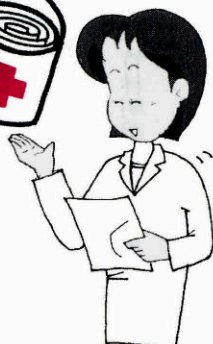
★ 精神安定

ひじき・わかめ・人参・しいたけ・もやし・じゃがいも・しょうがなど

1日30品目の中に、旬のお好みの物を加えてみてはいかがでしょう。



保健婦だより



寒さと脳卒中

脳卒中は、冬に多い病気です。脳卒中とは、脳の血管が破れたり（脳出血）、つまったり（脳梗塞）する病気の総称ですが、高血圧や動脈硬化を基盤としておこります。血管の壁がもろくなり、破れたり、つまったりすると、そこから先は、血管を流れる血液が途絶えるため、脳細胞は酸素不足・栄養不足になつて死んでしまいます。そのため、多くの場合、手足のまひや言語障害等の後遺症を残します。

予防の基本は、寒い冬、急激な温度差による血圧の変動を避けることです。

〈お風呂では〉

- 脱衣場はあらかじめストーブ等で暖めておく。
- リビングで暖まった体で、冷えた脱衣場で脱衣したり、反対に浴槽で暖まった体で冷えた脱衣場へ出ると血圧が上昇する。
- 一番湯は浴室が暖まっていないので避ける。

お湯は38〜40度ぐらいのぬるめにする。ぬるめのお湯は血圧を下げる働きがある。

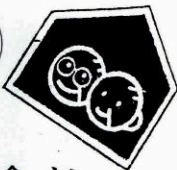
〈トイレでは〉

- 室内、便座は暖かくする。できれば洋式の便座に。
- 和式の便座では、洋式の便座に比べ、排便時の腹圧が高くなり、血圧が上昇する。
- 便秘をしない。
- 排便時、いきまなくてもいいように、食物繊維の多い食品や水分を十分に取る。

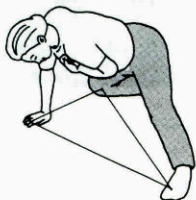
脳卒中は、寝たきりや痴呆の原因となるこわい病気です。冬は寒さで血管が収縮し血圧も高くなりますので、十分気を付け今年一年元気に過ごしましょう。



在宅介護支援センター日誌より

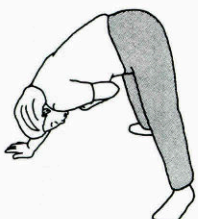


片マヒ者の床からの立ち上がり



手と膝と足の3点を必ずおさぶ形が、正三角形になるように手の位置を決めるのがポイント

三つ這い位



ここが難関。マヒ足がズレるようなら家具などで固定しておく。

高這い位

新年おめでとうございます。今年も、マヒがあっても自分でできることが少しでもふやせるようお手伝いしたいと思います。

★片マヒ者の床からの立ち上がり

- ① 良い方の足をあぐらを組むように曲げます。
- ② 悪い方の足は、膝をピーンと伸ばします。
- ③ 良い方の手を斜め前方につきまします。
- ④ 身体をねじって、頭を下げて、お尻を上げて、三つ這いになります。
- ⑤ 良い方の膝を床から離して伸ばし、高這いになります。
- ⑥ 手を膝に置きながら立ち上がっていく、悪い方の足を良い方に近づけ、足を閉じます。