

春一番の合間に春雨が降り、外来では花粉症がちらほら。

インフルエンザも少なめで、今年は比較的過ごしやすい…。

さて、最近目につく病気に『睡眠時無呼吸症候群』がある。睡眠中に無呼吸が繰り返され、脳や心臓が低酸素となり休息がとれない。その結果、不眠と寝覚めの悪さが出現し、頭痛や日中の強い眠気、倦怠感、集中力の低下、高血圧などが起きる。多くの方はいびきをかき、途中で止まり、大きな呼吸と共に再びいびきをかき始めるをくり返す(家族しか分からないが)。原因は喉の気道の狭まりで、小顎、肥満や首回りの筋力の衰えに加え、寝酒、タバコが加速させる。口を開けてのどちんこが見えない人は要注意だ。一種の生活習慣病でもあり、運動不足、肥満、柔らかい食物が増したための顎力の低下などが引き金だ。

検査として、当院では指につけて寝るだけで睡眠中の経皮酸素の変動を調べられる経皮酸素モニターを貸し出している。その結果で低酸素を認めた場合は、自宅で行える簡易睡眠ポリグラフに進む。検査職員が自宅に赴き、直接検査法を指導している。結果によって治療法は異なるが、まずは上記の自覚症状のある方は、是非医師、看護師にお伝えください。(最近の検査にてかなり高率に、睡眠時無呼吸症候群が発見されています。)

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

【訪問看護】

訪問看護をご存知ですか？

かかりつけの医師の指示に基づき、血圧測定など全身状態を観察し、医療処置(点滴など)お薬の管理や指導、健康相談、リハビリ、床ずれの予防、介護の指導などをし、在宅での療養生活が送れるように支援します。

私たちのステーションは利用者様の安心、安全な生活を支えるため、24時間連絡できる体制をとっています。現在スタッフは6人。チームワークはバッチリで、信頼できる仲間です。

「安心、信頼、笑顔」をモットーに皆さんのお宅にお邪魔しています！！



【運動療法デイサービス】

毎月2日間、“おやつ”を皆さんと手作りしています。季節に合わせた物や今まで作った中で人気だったおやつを企画しています。

2月は人気 No.1の『たこやき』。生地、具を合わせホットプレートに流し込むと皆さんが頃合いをよくご存じで、竹串を持ってスタンバイ！

プロ顔負けのまん丸の『たこやき』が出来上がります。

年中季節を問わず食べものが手に入る昨今。季節感あふれるおやつを企画していきます。

3月はお彼岸ですね。「牡丹餅」の予定です。



【くもん学習療法】

ハーブデイサービス・グループホームでは、認知症予防・維持改善のため、くもんの学習療法を取り入れています。

ある日のTさんとNさんの会話より

「昨日夢みたの。いなごをとっている夢だった。」

「今もいるのかな。」

「今は寒いからいないけど、夏になったらいっぱいいるよ。」

「そう、まだいるんだ。」

「子供の頃よくとったね。」



「竹の筒に袋をつけて、とったら竹の中に入れて逃げないようにしてね。」

そのまま2~3日おいておくとファンを出す。それを金網でできた『ぼろいり』と言う



鍋にいれてワラの火で焼くと羽根がとれ、足がこげて身が残り、お尻の部分が特においしいの！卵持っているとき特においしいよ！そうそう、卵は自然色だったね。」

今はいなごを知らない方も多いと思います。阿久比にもいるのでしょうか。

なつかしいお話をありがとうございました



「今年もやります！ 鬼退治」

2017年02月08日(水) 運動療法テイサービス

今年も鬼を退治しよう！👹

みなさん一度はやったことのある「豆まき」

今年も色々な鬼をやっつけるぞ！

今年の鬼退治はなんと「鬼的当て！」

心の中の鬼、身体に付いている鬼・・・すべて倒す！



ちょっと待った！ 鬼の中に「お多福」が・・・お多福さんを倒したら福が逃げてしまふ・・・ 試練だ・・・

「どうだ！」見事鬼をやっつけてくれました。黄金の右腕は健在です😊



女性陣も負けていません！ふわーりと投げた球が弧を描きながら鬼を倒していきます。

鬼退治が終わったら暦の上では春です。厳しい寒さを耐え、しのぎ、越えてきたつぼみが、きれいな花を咲かせてくれる季節がもうすぐやってきます！早く来てほしいな😊春！

「なつかしいお話の会」

2017年01月24日(火) 回想法・学習療法テイサービス

テーマは「むかし、寒い時の工夫」

★練炭・火鉢・綿入れ・薪ストーブ
電気ストーブなんて昔はないから
あと、小麦粉練って団子汁！
(75歳 女性)



- ★かい巻きは寝る時に着る。
そうそう団子汁食べたね (87歳 女性)
- ★学校は寒かった。昔火鉢もなかった (87歳 男性)
- ★穴のこたつ。掘りごたつの事だよ (77歳 女性)
- ★火鉢。おでん作ったよ、しょう油味。
あつためては食べた (86歳 女性)
- ★いろいろで暖をとった。七輪は煮炊きに使った。
自分の羽織をこわして子守ばんてんを作ったよ (85歳 女生)
- ★桐灰のカイロ使った。
冬はとにかく寒いから4枚くらい着てた (83歳 女性)

テーマは「20歳の頃」

- ◆排気ガスの研究をしていました。阿久比で成人式があった。たしかスーツを着ました。(90歳 男性)
- ◆三菱に勤めてた。
成人式にはアルバムをもらった。
(80歳 女性)
- ◆20歳の頃は嫁をしとったよ。
19歳で結婚した。お母さんが着付けてくれた。
振袖じゃなくて2尺の袖だった。(89歳 女性)
- ◆20歳の頃ね、終戦後だった
何かのお祝いで貯金箱をもらったよ (88歳 女性)
- ◆女学生だった。苗字ではなくて名前の印鑑をもらった
結婚しても使えるようにね
今でも持っているよ (86歳 女性)
皆さん真剣に、そして和やかに お話して下さいました😊



「雪」

2017年01月30日(月) グループホーム ゆいまある

最近ちょっと暖かい日がありますがやっぱり寒い
今日この頃・・・皆様お元気でお過ごしでしょうか

そういえば先日大雪が降りましたね🌨️

あの日も私は自転車で通勤したつわものデス

ゆいまあるでもたくさん積もった雪で

ゆきだるまを作りましたよ～～🌨️

「ひい～つめてえなあ
～コリヤコリヤ♪」
と嬉しそうに雪だるま
作りを手伝ってくださ
るSキ様とスタッフA
岡さん❄️



「まあ寒いけどだよ」と言
いいつも華麗にポーズを
決めて下さるE子様🌨️
たまに降る雪で童心に帰
ってゆきだるまを作った
入居者様とスタッフなので
した🌨️

【介護お助けグッズコーナー】

「尿吸引ロボヒューマニー」

在宅介護者にとって最も改善したいケアとして挙げるのが「排泄ケア」です。約40%の方が夜間のおむつ交換を行っており「安眠を妨げる」と回答しています。ヒューマニーは尿取りパットと集尿器をチューブでつなぎ、排尿時には瞬時に尿を吸引します。おむつの交換回数が減り介護の負担を軽減することが出来ます。本体は介護保険でのレンタル対象商品です。チューブとタンク、専用の尿取りパットは購入が必要です。

