

悠悠だより

平成23年2月号

暦の上では春とはいえ、まだまだお寒いですね。いかがお過ごしですか。連日ニュースでもインフルエンザの流行が伝えられています。皆様も体調には十分にお気を付け下さい。



～今月の行事予定～

- 2/ 2(水)、16(水) 音楽療法
- 2/ 9(水) 西脇 様 慰問 (ハーモニカ、ギター、尺八)
- 2/26(土) Dogボランティアクラス 様 慰問

【風邪を予防しよう】

①風邪の正体は？

風邪は原因となるウイルスが鼻やのど、気管などの粘膜に取りついて増殖する為に起こります。風邪のウイルスは200種類以上もあると言われていますが、多くは高温多湿の環境に弱いという特徴もっています。

気温が低く乾燥した日本の冬は、ウイルスが活動する為にはベストな環境で冬になると風邪をひく人が多くなるのはそのためです。

一方風邪のウイルスのなかには、少数ながら高温多湿を好むものもいます。

誰もが一度は患った経験のある風邪ですが実は医学的には風邪という病名はありません。

風邪は鼻水・鼻づまり、発熱、のどの痛み、咳などの様々な症状の総称で正確には風邪症候群と呼ばれています。



②風邪に負けない体づくり

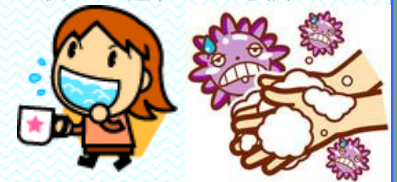
風邪の予防には、第一にうがいが大切です。

口やのどのなかにはウイルスが入りやすく、うがいをする事でウイルスの除去に役立つ他、のどを潤して乾燥を和らげる働きがあります。

第二に手洗いが大切です。

手には目に見えないだけで無数の雑菌が付着しています。

手洗いをする事でその数を減らし体に入る危険を少なくすることができます。



③世界の風邪予防法をご紹介します

中国……水と酢を混ぜたものを鍋に入れて火にかけます。鍋から立ち上がる湯気で部屋を暖めます。

すると酢を含んだ蒸気が鼻の通りを良くします。

フランス…赤ワインを日本酒のようにお燗して飲みます。

ロシア……ロシアの厳しい冬を元気に乗り切るために欠かせないのがニンニク。

風邪の引きはじめや予防のために生のニンニクを食べます。



【看護師 市原】

リハビリコーナー

～良い姿勢で食事をとろう！～

私たちは多くの場合、座った状態で食事をとりますね。高齢になってくると、飲み込みが悪くなって、むせることも少なくないと思います。その状態に加え、悪い姿勢で食事をとると、更に飲み込みづらくなってしまいます。そこで今回は、食事時の基本姿勢について3つのポイントを紹介します。

①軽いうなずき姿勢。

②体がしっかりと起きています。むしろ軽い前傾姿勢。

③足が前方に投げ出されておらず、しっかりと床を踏んでいる。

中には自分で姿勢を正すことができない方もみえると思います。そのような場合は、

クッションを使用するなどして、介助者が良い姿勢に修正してから食事をするようにしましょう。



【理学療法士 樋口】

口内炎について～



口内炎とは・・・

何らかの原因で口の中の粘膜や舌に起こる炎症を、総称して「口内炎」と言います。「口内炎」には多くの種類がありますが、最も多いのが「再発性アフタ」と呼ばれるもので、直径5ミリ程度の白い腫瘍が繰り返し起こります。原因ははっきりしていませんが、1週間ほどで自然に治る場合がほとんどで、あまり心配はいりません。2週間以上たってもよくなる場合や痛みがひどい場合などは、他の病気の可能性もあるので診察を受ける事をお勧めします。

原因・・・

歯ブラシがぶつかったり、誤って噛んでしまったりするなどの物理的な刺激や、ウイルス、カビ、細菌の感染、金属アレルギーなどの口の中の原因によって起こる場合があります。日頃から口の中を清潔に保ち、歯を磨く時には粘膜を傷つけないように正しいブラッシングを行うほかに、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、全身の健康にも気を配るようにしましょう。

～予防対策～

☆ 疲れやストレスを溜めない！！ ☆
ストレスが溜まっていると免疫力が低下する為、疲れた時はゆっくり休み、睡眠をしっかりとるようにしましょう。自分なりのストレス解消法を身につけ、気分転換することも大切です。



☆食生活に気をつける!!



口内炎は頻発する人は、ビタミンやミネラルなどの栄養素が不足している可能性もあります。バランスの取れた食事、特にビタミン群を積極的に摂るように心がけましょう。口内炎に効くと言われる食べ物は「ビタミン B2」「ビタミン B6」を多く含む食品です。

「ビタミン B2」・・・納豆・そらまめ・きのこ類・海藻類・レバー・うなぎ・チーズ・卵・緑茶・シソ・モロヘイヤ・小麦胚芽など。

「ビタミン B6」・・・小豆・大豆・ごま・くるみ・にんにく・アボカド・バナナ・卵・レバー・鯖・秋刀魚などの青魚・鮪などの赤身の魚・小麦胚芽など。

【管理栄養士 渡辺】

新春会

新春初の顔合わせで、全フロア合同のカラオケ大会を行いました。

各部署で出し物を考え、歌やゲームを楽しみました。大きな手拍子と共にたくさんの笑顔が見られました。



仏像展示会

木彫工房 千秀 佐田様による仏像を1月29日(土)午後から2週間の予定で1階に展示いたします。皆様お越しの際には是非ご覧ください。

医療法人社団実践会

介護老人保健施設

リバーサイド悠悠

〒501-3936 岐阜県関市倉知字下野1712

☎ (0575) 23-6500 (代)

FAX (0575) 21-0488