



高齢者のオニは？



前号で、今年のここ倶楽部の目標を、「転倒事故ゼロの更新！」をあげたところですが、聞けば、年末年始(12/30~1/3)、ここ倶楽部が休んだ間に、自宅で転んだという人が、4人もいました。主な原因は3つ！節分のこの時期、この3つの“オニ”を追い払い、転ばないようにしたいものです。



鬼は～外!

その1 らくだオニ

「寝ている方が楽だから…」 「することもないし…」と、横になっていることが多いこと。1週間寝たきりでいると、20%も筋力が低下します。脚力は、20代の約半分しかないという80代。無重力状態で長く宇宙に滞在していた宇宙飛行士が、地球に帰ってくると、立つのもやっと。それと同じで、重力に抗う筋力がなく、転んでしまうのです。

その2 くらくらオニ

いわゆる立ちくらみ。トイレに行こうと起きて、ふらついて、転ぶということがあります。ベッドの近くで転ぶ人が多いのは、このため??寝てばかりいて、急に起きたりすると、一気に足の方に血が流れ、頭の方へ流れる量が減ってしまいます。運動をして、血管をやわらかく、また、血液の循環を良くしておく、予防はできます。

その3 みだれオニ

食っちゃ寝、食っちゃ寝、生活が乱れると、体内時計が狂います。体内時計は、自律神経にも影響があり、体内時計の乱れは、不眠、夜間頻尿、うつ状態などを引き起こします。不眠により、体も頭もぼーとした状態で、夜間、何度もトイレに行こうとすれば、転倒のリスクが高まるのは当然です。

スタッフの思い

浅井 佳己 (あさい よしみ)



ここ倶楽部では、生活リハビリの一環として、お年寄りに昼食の味噌汁を作っていただいています。その味噌汁は、いつも具たくさん。人参、大根、里芋、えのき、しめじ、南瓜、じゃが芋等、日によって違いますが、たくさんの野菜が入っています。根菜や芋類は、体を温める食材として知られていますが、お年寄りと一緒に、笑いながら食事をする、身も心も温かくなります。まだまだ寒い時期が続きます。おいしい食事を食べ、体と心を温め、寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

おもてナースの気持ち ◆看護師の清水目です◆

立春が過ぎました。しかし、寒暖の差が激しいので、風邪をひきやすくなっています。歳を重ねるごとに、免疫力も低下してきます。みなさんは、風邪予防はどうされていますか？

風邪の予防といえば、「手洗い」「うがい」です。手に風邪のウイルスがついていると、あらゆるところにウイルスが付着し、人間の身体の中に入ってくる機会が増えます。それを防ぐために、手洗いをします。うがいは、喉の粘膜についたウイルスを増やさないためです。特に、冬は乾燥して、喉がカラカラになると、喉に留まりやすくなります。つい水が冷たくておろそかになりがちですが、欠かさずやりたいものです。ここ倶楽部では、来所時には、手洗い、紅茶でうがいをやっていただいています。これからも、お互いに風邪をひかぬよう、気をつけていきましょう。



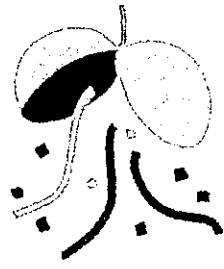

	ハロハ タカラ	ハロハ タカラ	ハロハ タカラ	ハロハ タカラ
	ハロハ タカラ	ハロハ タカラ	ハロハ タカラ	ハロハ タカラ
	ハロハ タカラ	ハロハ タカラ	ハロハ タカラ	ハロハ タカラ

介護士は見た！



2月のイベント

- 3日(水) 節分
- 10日(水) まさ子様誕生日
青空市
- 11日(木) 戸塚様誕生日
- 14日(日) バレンタインデー
- 16日(火) フットケア
ピーナッツ
- 23日(火) トキ様誕生日
- 24日(水) そば打ち
わ和輪Café
- 26日(金) 誠子様誕生日
- 28日(日) 佐野様誕生日

★現役っこ食堂
毎月・木曜日 11:30～ オープン！

■ お知らせ ■

☆ホームページ☆
<http://genekikko.com/>
毎日更新中！

★編集者のキャサリンです♪
今年から、靴下を履かずに寝ています。
今までは、履かないと眠れなかったのに…。
三日坊主でも、頑張っています。

ここ倶楽部

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地
TEL:053-427-3244
FAX:053-427-3248

(株)LCウェルネス
〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地
TEL:053-426-0691
FAX:053-426-0613
Email: life.care@asahi-net.email.ne.jp

