

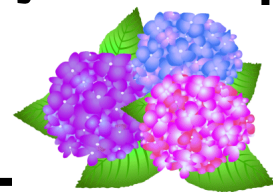
ここ倶楽部 便り... 第179号

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

ホームページ <http://genekikko.com/>

Eメールアドレス life.care@asahi-net.email.ne.jp

平成28年7月5日発行



最近、眠れていますか？

おじいちゃん、おばあちゃんはどうしてそんなに早起きなのか、私なんか、昼まで寝ていられるのに…と思っていた10代。最近、“寝る”のにも体力が要ることに気がつきました。

大井川鉄道の抜里駅で「さよばあちゃんの休憩所」を運営している諸田さよさん80歳。腰は曲がっていないし、健康で、お薬は一つも飲んでいない。1日12時間働き、夜の9時にはボタンキュー、朝3時に起きて始動しているそうです。さよさん曰く「昼間、しっかり働けば、眠れないということはない」と。“快眠”のヒケツ1つ目は、**昼間、活動(運動)すること**です。日光を浴びるのもポイントです。心地良い疲労感と昼夜のメリハリがつきやすいということがあります。

“快眠”のヒケツ2つ目は、**体の痛みや不快を取り除くこと**。痛みや不快感で目が覚めて眠れないということもあります。また、体が痛い、動けなくなるので、さらに眠れなくなってしまう。



それから、眠くないのに、“規則正しく”(?)いつもの時間に床につくのは避けた方がいいでしょう。「やることがないし…」と横になるのも、快眠の妨げになります。

食べ物で効果のあるのは、“味噌汁”です。大豆には、「トリプトファン」が多く含まれ、“セロトニン”を生成し、それは睡眠ホルモンといわれる“メラトニン”の原料となります。トリプトファンは、大根や人参にも多く含まれています。また、その効果が出るのは約15時間後。だから、**朝、大根、人参、あぶらあげの**入った味噌汁を食べることで、“快眠”につながります。

また、眠れないからと言って、睡眠薬や鎮静剤を服用しすぎると、強い眠気、誤嚥、転倒・骨折などによる生活の質の低下、要介護状態の重度化が心配です。**薬の飲み方**も、十分に注意する必要があります。

いずれにしても、家の中には、“元気の素”は意外と少ないものです。人とのふれあいで、健康を手に入れましょう。

新入社員の紹介

中田 彩 (なかだ あや)

転職をし、LCウェルネスに入社して3ヶ月が経ちました。ご利用者さんの名前と顔は覚えましたが、聞くこと、見るもの、全てが新しいことばかりで、まだまだ、わからないことがたくさんあります。「仕事は楽しく」をモットーにしています。笑顔でみなさんと接することができたらと思っています。これからも、よろしくお願いいたします。



おもてナースの気持ち



◆看護師の福園です◆

今日は「薬」について、私が最近思うことをちよつと。

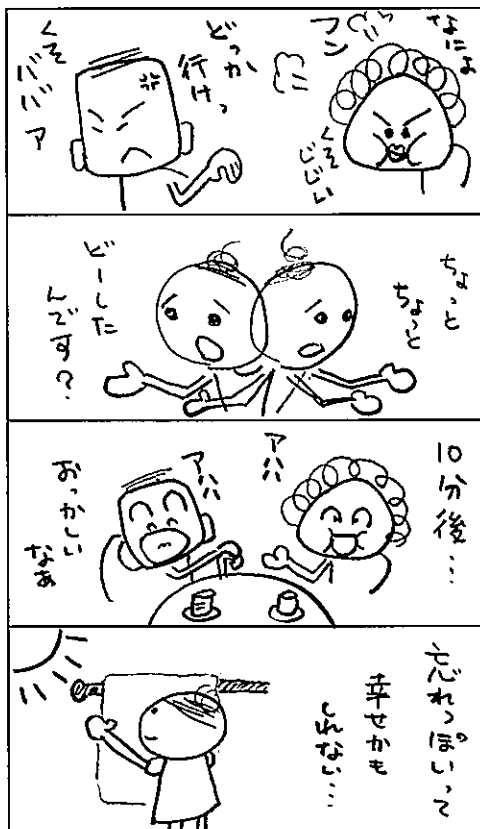
今年に入ってから、有名人の何人かが「薬物」で話題になりました。彼らは違法薬物を所持していたり、使用していたりしていたのだから問題です。でも、「病院で処方される薬」にも注意が必要。なぜなら、依存して、生活が不安定になっている例をたくさん見てきたから。違法の薬じゃないし、ちゃんと医者が出してくれたし、警察沙汰にもならない。腐るわけでもないし…と、出された薬をきちんと服用するわけでもなく、溜め込んで

でいる人も問題だけれど、生活の中心はいつも「薬」！これって、問題じゃないのかなあ？と、最近、痛感しています。

ここ倶楽部にも「薬」を内服している方は多いです。もちろん、治療のため、悪化させないために、薬をしっかり飲むことは大切です。でも、副作用のない薬なんてないのも事実。あ！副作用のない鎮痛剤がただ一つあった！それは、“笑うこと”。免疫力だって高まります。

人と会って、笑い合って、お互い元気になる！ここ倶楽部には、笑い声が絶えません。

私たちは、「最期まで、在宅で生活したい！」という人を、全力で応援します。ご本人やご家族の強い意思を基に、地域で暮らせる仕組みづくりに取り組んでいます。



介護士は見た！



7月のイベント

2日(土) 直美様お誕生日

5日(火) フットケア

10日(日) 高須様お誕生日

13日(水) 青空市

15日(金) 須網様お誕生日

頭陀寺幼稚園児との交流

19日(火) フットケア

ピーナッツ

18日(月) 庵原様お誕生日

27日(水) わ和輪 Café

29日(金) 内藤様お誕生日

★現役っこ食堂

毎月・木曜日 11:30～



■ 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♪

最近、消毒、殺菌、カビとり、布団クリーナー、おそうじ屋さん・・・やたらと“きれいに”が流行っている？
気にしすぎたら生きていくのに窮屈そう^^;

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 2 6 3 番地

TEL : 0 5 3 - 4 2 6 - 0 6 9 1

FAX : 0 5 3 - 4 2 6 - 0 6 1 3

Email : life.care@asahi-net.email.ne.jp