

平成23年 6月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール yamada-clinic@ gaia.eonet.co.jp

はるのうみ介護最前線

「水無月」

六月は暦では「水無月」と言われます。「水無月」とは『梅雨が明けて水が涸れて無くなる。』と解釈されるようですが、他にも『田植えが終わって田んぼに水のはる必要がある「水張月(みずはりつき)」「水月(みなつき)』など色々あるようです。

まわりの水田にも水がはられるようになり、蛙の声もいいですね。他にも今月は「梅雨」を思いうかべますね。ジメジメと蒸し暑い季節ですので『カビ』や『食中毒』には、充分注意をお願いします。

雨が続くと気分も沈みがちですが、梅雨も日本の季節の一つなので、雨の中咲く紫陽花を眺めて楽しむのもいいですね。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

呼吸の話 パート②

前回の呼吸の話の続きです。今回は腹筋と呼吸の関係についてお話しします。

前回も述べたように呼吸においてしっかり吐く(呼気といいます)ことは非常に大切です。呼気の弱い呼吸は、吸ってばかりになり浅い呼吸しか出来ません。その結果、誤嚥してむせた時に、しっかり咳が出来なかったりして、誤嚥性肺炎になる危険が高まります。また呼気の力は、言葉話すことに関係があります。しっかり呼気が出来ないということは、大きな声が出せないということであり、はっきり話せない、聞き取りにくいなどコミュニケーションがとりにくくなります。息をしっかり吐くと言うことは、いつでもどこでも出来る事なので、常に呼気を意識できるようにして下さい。

(理学療法士)

伝言版

だんだんとこれから暑くなり、またジメジメとする季節になりますね。

手洗いを励行していただき、食中毒にならないようお気をつけ下さい。



あなたは健口ですか？！

食事の介助

食事とは全てにおいて、幾つになっても生きる源であり、そして、毎日の楽しみでもあります。そこで介護する方もされる方にもほんの少しの工夫をどうでしょうか？

麻痺や拘縮(こうしゆく)がある方には、自具(じじょぐ)を使用すると自分で食べられるようになります。介護用品を扱っているところで探せば、色々な自具がありますよ。

たとえば、少し残った食品をスプーンですくい易いように一部分がそり返っているお皿や指が不自由でも手は動かせる人にはホルダー付きのスプーンや両手付きコップなどを使用すれば一人で食べたり、飲み物がいただけるようになります。そうすれば、お互いにわずかでも、楽しい時間を過ごせるのではないのでしょうか？一度ご検討してみして下さい。(介護スタッフ)