

平成24年 2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

## 『鬼は外 福は内』

2月3日は節分です。立春の前日で、今年の恵方は北北西だそうです。季節の変わり目には邪が入りやすいと考えられており、その邪気を払う為に豆まきをし、一年の厄除けを願い、豆を自分の年齢より1つ多く食べると風邪をひかずにいられると言われていました。

焼いた鰯の頭と柗の枝を玄関に吊ると、鬼を追い払う魔除けの風習も有ります。恵方を向いて太巻きを丸かぶりするのは関西独特の風習で、食べ終わるまでは話をしてはいけない、「福を巻き込む」為に包丁を入れないで食べるのは「縁を切らない」という意味が込められているそうです。様々な節分の風習がありますが、この時期は寒さが最も厳しく体調を崩しやすい時節ですので、出来るだけ身体を動かし身体の中より温まり風邪をひかないよう気をつけて頑張りましょう。  
(介護スタッフ)

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

### ストレッチの話

皆さんとお話していると、「じっとしていると、その後が動きにくいんや」といったセリフが聞かれます。安静を保ち同じ姿勢をとっていると、筋肉は強張ってきます。このような時はストレッチをして筋肉の柔軟性を取り戻しましょう。

ストレッチの方法は、

- ①リラックスして、
- ②息を吐くことを意識して、
- ③30秒間かけてゆっくり筋肉を伸ばします。

痛いほうがよく伸びると考えておられる方もいらっしゃいますが、筋肉は痛いとは逆に縮んでしまうので、これは間違いです。自分が耐えうる範囲の軽い痛みでストレッチ効果が得られます。  
(理学療法士)

### 伝言版

天候の具合や道路の状態によっては、送迎の時間が遅れる場合や日中からの降雪に対して、急遽お送りする時間を繰り上げることもございます。予めご了承頂きますようお願いいたします。

(スタッフ)



## 介護ちょっとアドバイス

### コミュニケーション

人を大切にするとすることは共感の意を相手に伝える事に他なりません。相手の気持ちを分かったということをきちんと伝えてはじめて共感といえ、その手段がコミュニケーションであり、身体に直接的に関わり生活を支援する介護者にとって、要介護者とどれだけ上手くコミュニケーションがとれるかは、重要かつ基本のテクニックです。口先だけのお見舞いや慰めは病人にはすぐに見破られます。認知症の方々は、自分にとってそれが好ましいものか否かはたちまちに見破るとよく言われます。幼児の場合も同じで、立場が弱い方ほど感受性が高いものです。信頼度の高い行動(サイン)は①下肢:1歩踏み込めば親密度は増し②体幹:身体は前面が迎え入れのサイン。背面は拒否信号③手振り:意味のない動きの方が信頼度は高く、「目は口ほどに物を言う」「足元を見られる」という言葉通りです。④表情:せめて表情を作る努力を⑤言葉:相手の思いを先に言えれば素晴らしく同じ言葉で認め合う事が大切です!ご参考まで..