



「睡眠」



「春眠暁を覚えず」という言葉がありますが、春号ということでふと頭に浮かびました。この言葉の意味は「春の夜の眠りは夜が明けたことも気付かないほど心地よく、なかなか目が覚めない」と解説されていました。

確かに数十年前にはそんなこともあったなあと思いを巡らせていると苦い思い出を思い出しました。30年前、メーカーの営業をしていた頃の話です。



1月4日はお客様の新年の挨拶回りが業務となっており、私の役目としては朝早く会社へ行き社用車を運転して課長と係長二人を乗せて、廿日市市のお客様から回り広島市内へ戻る段取りでした。目覚まし時計をセットして寝たのですが、時計には気付かず電話のベルで目が覚めました。出てみると「おはよう。よく寝れたか？」と係長の声。時計の針は9時を指していました。その後は、皆さんご想像の通り、パニック状態で慌てふためき、指示されたとおりに電車に乗り大竹駅で待ち合わせとなりました。当然ですが挨拶回り後、しこたま叱責を受け次の日、係長二人から嫌味？愛情？たっぷりに「昨日のパナルティだ。」といわれて新品の大きな目覚まし時計を2個プレゼントされました。結果、目覚まし時計3つの生活が当分続き遅刻はほぼなくなりました。(ほぼです。)今では考えられない事ですが眠ると朝までぐっすり寝れてましたので、年を取ると朝早く

目が覚めてしまう、なんて楽でいいなと思っていました。ところが、その年を取った今、目覚ましでセットした時刻前には目が覚めるし、途中2、3回は目が覚めるし、時空を超え人物・シチュエーションなどがまぜこぜになった夢を2、3本見させられてしまう有様です。なんとか、最低限の心身の回復はできていますが、ぐっすり朝まで眠るなど夢のまた夢です。(睡眠だけに…)

不眠症の主な要因は、心理的なストレス、体内リズムの乱れ、環境、刺激物、加齢、からだや心の病気、だそうです。対策は生活改善が最も近道とのことですが、昨今、5人に1人の割合で睡眠に問題を抱えており、多くの改善商品が開発されて販売されています。私も2、3試してみましたが、余り効果なく開き直ってこれが普通だと思うようにし、どんな夢を今日は見るのが楽しみだと思うようにしました。でも、何回かに1回は仕事が時間内に間に合わず上司に叱られる夢なのですが・・・これから梅雨まで少しの間ですがエアコンのいない夜に質の高い睡眠を取って快適な日々を送ってください。

(事業部長 芳賀 直樹)



療養室より

1月

今年はウサギ年です。スタッフが着物と袴を着てお部屋を回り、一緒に写真撮影を行いました。皆様とても喜んでくださり、「綺麗ね」「良く似合ってる」等の言葉が多く飛び交いました。中には晴れ着姿を見て感動され涙を流される方もいらっしゃいました。写真撮影も皆様にとっても喜んでいただきました。その他にも誕生月の方にお祝いの言葉と共にメッセージカードをお渡しさせていただき、とても喜ばれたり、急なサプライズにビックリされたりする方もいらっしゃいました。入所者様も、スタッフも、良い一年のスタートが切れたのではないかと思います。

2月

2月は節分、今年も「鬼が来るかな」と皆様とても楽しみにしていらっしゃいましたが残念ながら感染対策の為、中止となりました。皆様残念そうにされ、中には「去年、強く投げ過ぎたかね？」と鬼を心配される方もおられました。節分の日には恵方巻きの代わりに、散らし寿司を「おいしいね」と笑顔で召し上がられました。2月も誕生日の方々にメッセージカードを贈りました。「嬉しい」「ありがとうね」と喜んでいただけただけこちら嬉しかったです。

3月

3月にはいり集団体操が少人数ずつではありますが、再開となりました。皆様張り切って身体を動かされています。3月と言えばひな祭りです。今年は「ひな祭りクイズ」を行いました。皆様真剣な表情で考えておられ、正解した時には喜びの表情が見る事が出来ました。最後に写真撮影を行い、各部屋の方々がひな壇と花を添えて写真を撮りました。とても綺麗に撮影できたと思います。春の訪れを皆様で感じられたらと思います。

(療養室 楠部 光政)



栄養科より

花粉症の症状を和らげてくれる食べ物について

暖かくなるにつれて「花粉症」の症状でお悩みの方も多いのではないのでしょうか？

- * 花粉症は、花粉に対して体の免疫反応が過剰に起こり、鼻水やくしゃみ・目のかゆみ・熱っぽさ・集中力の低下・倦怠感などを伴う症状が出ます。
- * 眼鏡やマスク等の対策も重要ですが、免疫機能の約6-7割の細胞は腸に集まっているため、腸内環境を整えることも大切です。

花粉症を和らげる栄養素と食べ物

・発酵食品(乳酸菌)：お味噌・納豆・ヨーグルト・キムチ等

乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌は腸内環境を整える働きがあります。

・青魚(EPA・DHA)：サバ・サンマ・アジ等

青魚に含まれるEPAやDHAは免疫機能を正常化し、アレルギー症状を抑える働きがあります。

・食物繊維：きのこ・野菜・果物・海藻類等

腸内で善玉菌の整腸作用を助ける働きをします。食生活の工夫をして、花粉症などのアレルギーに対する免疫力を上げ、症状の緩和に繋がしましょう。



(管理栄養士 瀬戸 真弥)



「腰痛について」

今年は例年よりも桜の開花宣言が早く、日中は暖かい日が続きましたね。しかし、まだ朝晩は肌寒い日もあるため気候の変化に身体がついていけない時もあると思います。そのような時には「痛み」が悪化してしまうことがあります。今回は、苦しんでいる方が多い「腰痛」についてお話したいと思います。

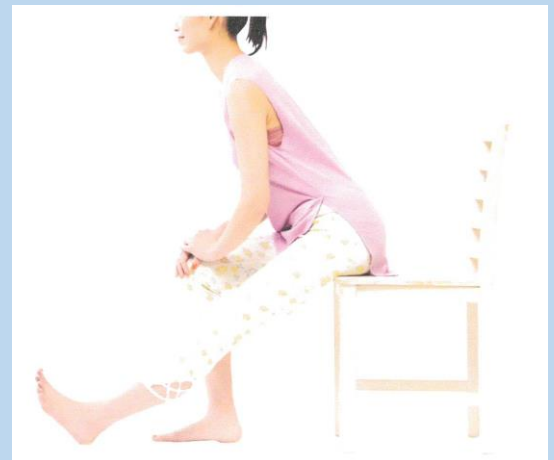
慢性的な腰痛の予防と改善には、姿勢が大きく影響します。特に椅子に座った状態で悪い姿勢を長時間続けることは、背中（腰）の筋肉が過剰にがんばっている事態を招き、腰の負担を増やしてしまいます。長時間座る時には、背もたれやお尻の下にクッションやタオルを入れ、足の裏とお尻の下（坐骨）に体重をあずけて良い姿勢を保ってください。

腰痛予防には、腰に負担のかからない姿勢を心掛けるとともに、軽い運動をすることも大切です。椅子に座った状態で太ももの裏側の筋肉を伸ばすと、腰痛予防に役立ちます。



<太ももの裏側の筋肉を伸ばす方法>

- ① 椅子に浅めに座ります
- ② 片方のかかとを床につけます
- ③ 足先は天井に向くようにします
- ④ 太ももの付け根から上半身を倒します
- ⑤ 息を吐きながら、太ももの裏側の筋肉が伸びているところで10秒数えます
- ⑥ 痛過ぎない程度に約10回繰り返します



何事も、がんばり過ぎずに適度に行うことが大切です。「横向きでじっと寝ていてもうずくことがある」、「痛み止めを使っても頑固な痛みがすぐぶり返す」などの症状がある場合は、がんなどの病気が隠れている可能性がありますので、自己判断せず早めの受診をおすすめします。

(リハビリ科 作業療法士 村田真理子)

事務より

保険証の提示について

月に一度、「介護保険証・介護保険負担割合証・健康保険証・被爆者手帳・重度障害者医療受給者証・介護保険負担限度額認定証」の番号・認定有効期間を確認する為、提示をお願いしております。お手数ではございますが、下記の方法にてご提示くださいますよう、お願いいたします。

「通所リハビリ」・「短期入所」をご利用の方 ⇒ [送迎時に職員にお預けください。](#)

「入所」をご利用の方 ⇒ [当施設窓口へご持参ください。](#)

ご足労・ご面倒をおかけいたしますが、よろしくお願いたします。 (老健事務 地現 直美)

デイケアより

🌸 1月 🌸

今年も、獅子舞がやって来た！みなさん拍手でお出迎え。頭を噛んでまた噛んで。厄払いや、無病息災を願い、カメラに向かってハイポーズ！素敵な記念写真になりました。気持ちを改め、お神酒(甘酒)で乾杯！次はリハビリスタッフによる、マジックショー。「楽しかった。」と拍手喝采。鳩では無く今年の干支の“卯”(ウサギ)も飛び出し、初笑いとなりました。そして、「鶴亀タワーゲーム」鶴亀カードを高く積み上げ、崩れては再挑戦。集中力そして根気のいるゲームとなりました。

喫茶の後は、「ビンゴゲーム」お題は、お正月といえば！です。昔を思い出し、お餅、お年玉等がありました。賞品はハンドクリーム。手洗い、消毒で荒れた手を潤して下さい。♪きよしのズンドコ節♪で身体を動かし、最後は運試し、おみくじです。健康長寿、そして「笑門来福」笑いの絶えない一年になります様に、お祈りします。

🍌 2月 🍰

今年の恵方は「南南東」節分の日、お昼に巻きずしが提供され、みなさん静かに食されていました。15日に節分会を行い、赤鬼青鬼が颯爽と登場しましたが、何故かみなさんも鬼の面を頭に付けていたので、鬼も拍子抜けです。しかし、勝負は勝負！新聞紙を丸めて作った玉を、投げて！投げて！また投げて！今年も私たちの大勝利です。鬼は、肩を落とし腰を丸めて逃げて行きました。そして優しい表情で再び鬼たちが登場し、みなさんと記念写真。豆を撒いて福を寄せ、邪気を払い、無病息災を願うばかりです。

👼 3月 👧

16日に、ひな祭りの会を行いました。まずは、ラジオ体操で身体を解し、次は足の運動です。その場足踏み、つま先踵上げ下ろし。これで準備完了です。次は、「新聞棒ゲーム」です。新聞紙で作成した棒を足元に5本置き、縦横、四角、矢印などのお題に対し足で棒を動かします。しかし、中々思うように動かさせません。出来た時には「出来た。」と笑顔になり、良い運動になりました。気分を変えてひな飾りリースを作成しました。折紙でお雛様を作り、裏表次は谷折りと工程が沢山ありましたが、可愛いお雛様が完成すると「やっと出来たね。」と達成感もあり、あとはお花紙で思い思いにデコレーション！春を感じる一日となりました。
(通所リハビリ 堀内 ヒトミ)



編集後記

今年は気候が良く桜の開花宣言が早かった為、この原稿を考えている今が満開の状態です。広報誌が皆様のお手元に届く頃には桜が散っていることでしょう。私事ではありますが、去年は花見ができなかったのが今年はずいとも実現させたいと思っております。4月は新生活のスタート時期です。毎年この時期を迎えると心新たに頑張ろうという気持ちになります。🍌

(支援相談員 本保 昌也)

