

通所介護 吾郷センター

9月の敬老週間、邑智保育園の園児や地域で活動する美郷キャンディーズの皆様がお祝いに来てくださいました！

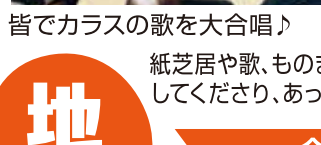


邑智保育園の
子供たち

歌やダンス、肩たたきのプレゼントに、ご利用者の皆様もにっこり😊



カア〜！



美郷キャンディーズ

紙芝居や歌、ものまねなど、たくさん披露してくださり、あっという間の一時間でした！

通所介護 サンディズ双葉園



おじいちゃん、おばあちゃんとごっつんこ！

9月17日～19日の敬老会週間では鳥井保育園から年長の「きりん組」の園児さんに来園していただき、手遊びや肩たたき等でふれあいたくさんの元気をいただきました！

地域との交流

介護入門研修



8月6日～8日までの3日間、美郷町「介護の入門的研修」において吾郷会より10名の職員が講師を担当しました。介護の基本を楽しく伝え、介護人材の育成につながる研修会となりました。

吾郷会全サイト事業所

「日本海鮮魚の日」新鮮な魚介類をご堪能されました！

7月12日、五十猛漁協有志様よりたくさんの魚介類を提供していただき、食事会にてご利用者に新鮮な海の幸を堪能していただきました。バイ貝にサザエ、カンパチやカマスのお刺身、あなごの蒲焼き、イカ焼きに皆様「おいしいわ～ 最高！」と舌鼓みを打たれました。



まほろばサイト 養護老人ホームまほろば大和

編み物に夢中です♪

編み物を趣味にしておられるご利用者に、104歳を迎えられた方がいらっしゃいます。「色を考えたり、編む数を数えたりと一つの作品を仕上げるまでわくわくが続くの」と毎回楽しそうに編んでおられます。この編み物を有効活用出来ないかと考えていた時、車椅子のフットレストが足に当たって「痛い」という要望をもとに、編み物が得意な職員も加わり試行錯誤の上、素敵なフットレストカバーが完成しました。「作って楽しい！」「使ってもらえて嬉しい！」の両方を感じていただけた時間となりました。



体 Health

●暮らしイキイキ 健康ひとくちメモ

大人になって 発症することも 気を付けたい

「成人ぜんそく」

◎「小児ぜんそく」と「成人ぜんそく」

近年、患者数が増加している「ぜんそく」。気道が炎症を起こすことによって呼吸に支障をきたす病気です。

ぜんそく は子どもの病気と思われがちですが、大人になってから発症することもあります。これを「**成人ぜんそく**」といいます。成人ぜんそくの患者さんの中には、子どもの頃にぜんそくを患っていて、一時期は治まっていたのに、大人になって季節の変わり目や風邪を引いた時などに再発してしまったという人もいます。

小児ぜんそくは、主にアレルギーが原因の「アトピー型」ですが、成人ぜんそくはアレルギーが原因ではない「非アトピー型」が多いのが特徴です。仕事が忙しい、人間関係に悩んでいるなど、大きなストレスを感じる状況が引き金となることもあります。

成人ぜんそくは、高血圧や糖尿病などと同様に、なかなか完治するのは難しいといわれています。



◎ 何週間も続くような咳には注意

ぜんそくの主な症状は、激しい咳や粘性が高いたん、胸の息苦しさなどです。中でも、口元からゼーゼーやヒューヒューといった音が聞こえる**喘鳴**(ぜんめい)が典型的な症状です。患者さんによってはコンコンという咳が続く、朝だけ咳が出る、夜間だけ何となく息苦しいといった症状の場合もあります。夜中から明け方に症状が強く出るのが、ぜんそくの症状の特徴といえます。ほかにも、季節の変わり目や温度差が激しいとき、天気が悪いときなどに発作が起こりやすい傾向があります。

成人ぜんそくは、突然発症するケースも少なくありません。咳が長く続く時や、普段とは違う咳を感じた時は、「咳ぐらい大丈夫」と放置せず、早めに**呼吸器専門医**を受診するようにしましょう。



暮 Life

●暮らしイキイキ 生活情報

毎日をイキイキと楽しく！

簡単にできる ストレス解消法

現代人につきもののストレス。気づかないうちにストレスがたまってしまう、限界を超えると、心身にさまざまな不調が現れることがあります。

ストレスはためこまず、上手に解消することが大切です。

そこで、手軽にできるストレス解消法をご紹介します。ストレス解消法は人それぞれですから、いろいろ試してみて自分に合った方法を見つけてください。

●おいしいものを食べる

特に甘いものや炭水化物はセロトニンやドーパミンの分泌を促し、幸福感やリラックス効果をもたらします。



●温泉やお風呂に浸かる

温かいお湯に浸かることで、体の芯から温まり、血行が促進されて、疲労回復やリラックス効果が期待できます。



●信頼できる人と話す

悩みを共有することで、気持ちが楽になることがあります。

●軽い運動をする

運動は気分転換になります。



●ペットと触れ合う

動物と触れ合うことで、癒やし効果が得られます。

●音楽を聴く

好きな音楽を聴くことで、気分をリフレッシュできます。

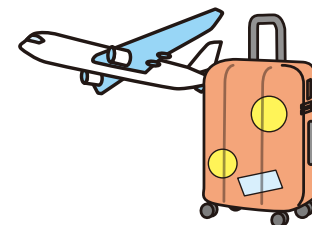


●趣味に没頭する

好きなことに集中することで、日常のストレスを忘れることができます。

●旅行に行く

非日常空間を体験することで、気分転換になります。



●しっかり眠る

睡眠は心身の回復に効果的で、ストレス解消にも繋がります。

●ドラマや映画を観る

感情移入することで、ストレスを発散できます。

