



今月の「元気」の素



・・・イヤですは口癖です・・・(>_<)

78歳 女性 (要介護 3)

「こうゆう所は初めてです」「嫌です」とお気持ちは後ろ向き。「〇〇してみましようか」「〇〇してはいかがですか？」のお声かけにも「嫌です！」ときっぱり((+_+))子供の頃からの口癖なので・・人と話すのは嫌い、等々と云われるも少しづつ会話は多くご自身の想いを話すことも・・(向き合うことを大切に♥)目が見えないからと気が乗らなかったレクレーション活動にも前向きに楽しめることが伺えるように。そして、以前は近所を散歩することが好きだった事や靴下が一人で履きにくくなり履かせてもらうことが多い事なども・・あきらめている気持ちとあきらめたくない気持ちがある事も。そして一緒に出した答えは「あきらめないで、とりあえずやってみよう」と少しだけ希望を持って下さいました。でも、そこからはホントに☆前向きに取り組んで下さいました(当然ながら気持ちの波はありましたが)股関節の柔軟性は割と早く靴下はご自身で履けるように(満足な笑顔♥)室内移動においてもスタッフの手に頼らぬよう位置関係を把握ご自身で【歩く】ということに意識下さいました。今でもお声かけには「嫌です」「無理です」は挨拶のように交わされていますが、でもその後には以前と違う笑顔があることが何だか嬉しく感じています。まだまだスタートしたばかりですが🌸桜が咲くころには近所で散歩が出来ることが楽しみです♪

今月の豆知識

「苗字制定記念日」 明治8年2月13日、明治政府が「平民苗字必称義務令」という太政官布告を出し、すべて国民の姓を名乗ることを義務附けた。江戸時代、苗字を使っていたのは貴族と武士だけだったが、明治3年9月使っていたのは「許され」た「平民苗字許可令」により、平民も苗字を使っていた。明治9年に出された「平民苗字許可令」により、平民も苗字を使っていた。明治10年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治11年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治12年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治13年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治14年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治15年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治16年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治17年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治18年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治19年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治20年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治21年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治22年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治23年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治24年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治25年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治26年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治27年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治28年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治29年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治30年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治31年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治32年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治33年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治34年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治35年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治36年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治37年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治38年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治39年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治40年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治41年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治42年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治43年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治44年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治45年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治46年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治47年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治48年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治49年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治50年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治51年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治52年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治53年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治54年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治55年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治56年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治57年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治58年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治59年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治60年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治61年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治62年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治63年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治64年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治65年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治66年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治67年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治68年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治69年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治70年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治71年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治72年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治73年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治74年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治75年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治76年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治77年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治78年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治79年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治80年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治81年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治82年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治83年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治84年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治85年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治86年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治87年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治88年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治89年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治90年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治91年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治92年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治93年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治94年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治95年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治96年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治97年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治98年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治99年、苗字を名乗ることを義務附けた。明治100年、苗字を名乗ることを義務附けた。



Quality of care
(質の高いケア)

おうちDE介護

通信

2024 2月号



しっかり予防！冬季のヒートショック



●**冬季に多発する温度差で起こるヒートショック** 暦の上では立春を迎える2月。まだまだ真冬日を記録することもある、寒さ厳しい季節です。このような時季に気をつけたいのが**ヒートショック**。ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。

●**最もヒートショックが起こり易いのは入浴時**
ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こり易いことが知られています。暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低く、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。

●**入浴に伴うヒートショックの予防策**

- ①入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- ②湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
- ③湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける
- ④入浴前後には、コップ一杯の水分補給を
- ⑤入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
- ⑥血圧が高いときには、入浴を控える
- ⑦家庭内で「見守り体制」をつくる

※高齢者や持病のある方は、入浴前に同居者に一声かけましょう。また同居者は、いつもより入浴時間が長いときには入浴者に声をかけましょう。



・デイサービス
・訪問介護
・居宅介護支援

〒258-0019 足柄上郡大井町金子947-3
TEL.0465-20-7827
FAX.0465-20-7826
ホームページ <https://ouchidekaigo.net>

"Quality of ケア"

か 快適な在宅生活のためのケアに努めます
い いつも笑顔と誠実さを忘れません
こ ご挨拶・マナーは基本
の 能力UP(技術の向上)に努めます
質 質の高いケア・・・**おうちDE介護**

※**介護に関するご相談承ります**
お気軽にお問い合わせください*

1月のデイ / レクリエーション

☆☆**趣味の時間**
* 屋外活動 (園芸活動・梅観賞)
* 新年干支飾りの創作活動 * すごろく

☆☆**心身の運動**
* 正月連想ゲーム * タオル体操
* 新年ボーリング大会 * ダーツ
* コグニサイズで名前を覚えましょう* 等々

♪**見学・御参加もお待ちしています♪**