

目を閉じて、心穏やかに・・・

本館では、お帰り前の10～15分間に瞑想活動を取り入れています。薄暗い部屋でゆっくりと目を閉じて、「吸って吐いて」とご自分の呼吸だけを意識していただきます。終わった後には思わず深呼吸される方も多く、穏やかな状態になられているのを感じます。お帰り前の時間は準備等で忙しい雰囲気になりがちでしたが、瞑想を始めてからはそれがなくなり、皆様ゆったりとされている様子が多くなりました。瞑想によって「なんだか頭がすっきりする」「昔のことを思い出す」との感想もいただきます。

最近の研究で、瞑想は記憶を司る脳の「海馬」という部位へのストレスを軽減し、働きを回復させる効果がわかり、うつ病や不安症状、認知症の改善効果も期待されています。

通所リハビリセンター あおえ

2018年8・9月号

発行元



〒700-0941
 北区青江5-15-6
 (小林内科診療所
 隣接)
 ☎086-226-5850
 (直通)

お気軽に
お問合せ下さい

編集：物部、加賀

職員も皆さんと一緒に実践させていただいています。瞑想後にはすっとした感覚が得られ、脳の疲労回復を実感できています。

瞑想はわずか3分でも効果があるようです。ご家族の皆さまも、日々の生活の合間にリフレッシュを図る目的で取り入れてみられてはいかがでしょうか？



涼しさを演出

魚の形に切り抜いた折り紙の向こう側に、色とりどりの折り紙で作った縦じまで、熱帯魚の鮮やかさを演出しています。折り紙をまっすぐ折ったり切ったりするだけでできます。「私にできるかしら」とおっしゃっていた方も、手順をお伝えすると黙々と作業され、あっという間に完成されました。並べるとタイル張りのように素敵ですし、切り抜いた魚も、窓に貼ると水槽を泳いでいるような雰囲気が楽しめます。

制作にご興味のある方はスタッフまでお声掛けください。



ちよつと脳トレ☆

9月第3月曜は「敬老の日」。今年17日です。それでは、長寿の節目のお祝いを順に思い出してみましよう。答えは裏面です。



「私は大丈夫」と思わないで下さい

今年は例年以上に暑く、熱中症のニュースが絶えませんね。当事業所でも寝不足や体調不良のご利用者様が多いです。そこで、熱中症の症状・対処法・予防法を改めてご確認いただきたいと思います。

【熱中症の症状】

- ①めまい・顔のほてり・頭痛
- ②筋肉痛やこむら返り
- ③体のだるさや吐き気
- ④体温が高い
- ⑤汗の出方がいつもと違う
- ⑥声かけへの反応が薄い、おかしな返答をする
- ⑦水分補給ができない



⑥⑦の症状は迷わず医療機関へ。こんな時は次の【対処法】を。

【対処法】

- ・涼しい所へ移動
 - ・足を10cm程高くし横になる
 - ・首筋やわきの下等、太い血管の部位を冷やす
 - ・水分補給
- スポーツドリンクが苦手な場合は、1Lの水に1〜2g程の塩を混ぜたもの
※意識がはっきりしない人には無理に飲ませない

これが大事!

【予防法】

①水分は頻回に意識して取る

年齢を重ねると「のどが渇く」感覚が薄く、渴いた時には脱水状態なことが多いです。入浴前後の補給、枕元に飲料を置く、塩分を含む飴を持ち歩く、水分の多い食材での補給等の工夫を。

②「暑さ指数」を気にする

「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」の4段階があり、特に「危険」は、高齢の方は安静状態でも熱中症の危険が高い状況です。天気予報等で注意してみてください。

③冷房を上手に使う。

冷房の風を身体に当たらない向きにし、扇風機を壁に向けて冷気を循環させると身体が冷えにくいです。

④暑い時間の外出を避ける

⑤きちんとした睡眠
就寝中は冷房の設定温度を1〜2度上げて③の方法でつけたままの方がすっきりと眠れるようです。



ご参考にしていただければ幸いです。とにかく、暑さやのどの渇き等のご自分の感覚ではなく、実際の数値等で判断し、水分補給を習慣の一部にしていたりしながら、体調管理をして夏を乗り切りましょう。



編集後記

7月は各地で大変な事態となり、涼しい部屋でテレビが見られる、蛇口をひねると綺麗な水が出てくる等、今まで当たり前と思っていたことに感謝することが多いひと月でした。その感謝の気持ち忘れず、小さなことでも自分ができることへ取り組んで過ごしていきたいと思えます。

函トへの回答列

- 還暦(かんれき) 60歳
- 古希(こき) 70歳
- 喜寿(きじゆ) 77歳
- 傘寿(さんじゆ) 80歳
- 米寿(べいじゆ) 88歳
- 卒寿(そつじゆ) 90歳
- 白寿(はくじゆ) 99歳
- 百寿(ももじゆ) 100歳
- 茶寿(ちやじゆ) 108歳
- 皇寿(こうじゆ) 111歳
- 大還暦(だいかんれき) 120歳



百歳以上はなかなか耳にすることはありませんが、ご存知の方はさすがです。節目かどうかに限らず、1年無事に過ごせることがなによりのお祝いですよ。