なるざ 健康新聞

NO.37　平成２４年１２月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目 301 番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL　0776-77-2282　　ホームページ　www.naruza.jp/

== もくじ ==

1．気持ちよく生活したいですね！
2．在宅生き生き便り ～人と会う～

担当：徳堂・西

気持ちよく生活したいですね！

毎日の生活の中で、考え方や方法をちょっと変えてみることで身体や気持ちの持ち方がよくなる・・・。私が時々読んでいる「暮らしの手帖」という雑誌の暮らしのヒント集からいくつかご紹介します。

1. テーブルにコップを置くときは、静かに置くことを心がけましょう。
やさしいしぐさが気持ちをやわらげます。
2. 暮らしには笑顔が大事です。いろいろあっても、にっこり笑顔を忘れずに。

3. 空気が乾燥してきます。外から帰ったらすぐにうがいができるように、洗面所のコップをきれいにしておきましょう。
4. 毎日を心地よく過ごすには、あまり潔癖すぎてもいけません。よごれやけがれも受け入れてこそ暮らしがあるのです。人との関係も同様です。
5. 言いたいことを言った後は、笑顔で接することが大事です。険悪にならないよう、まわりに気をつけましょう。
6. 家の中にある、使わなかったものをそろそろ処分してはいかがですか？処分してみると、こんなにスペースを使っていたかと驚きます。

7. 体重を計りましょう。増えていたら、その原因を考えて、適度な運動と食生活で調整しましょう。急激に減っていたら、病気の心配も必要です。

8. お風呂の中で身体があたたまってきたら、肩や首のストレッチをしてみましょう。ゆっくりと息を吐きながら，回したり、伸ばしたりします。快眠にも効果があるでしょう。

今年最後の号となりました。来年もスタッフ一同、利用者様や介護をされる方の身体や気持ちと向き合い、在宅での生活を支援していきます！！

在宅生き生き便り　～ 人と会うこと ～

Ａさんは、毎日のように買い物に行っていましたが、去年の寒い冬に外に出られない日が続き、足腰が弱って外出することがおっくうとなり、買い物に行くことができなくなってしまいました。
「また買い物に行くことができるようになろう！」と今年の春頃から一緒にリハビリテーションを行っています。
リハビリテーションの内容は、近所のお店まで一緒に行き、おいしそうなお惣菜を買うことです。
お店まで行くのはなかなか大変ですが、お店の中に入って商品を見ながら歩くときは足どりが軽くなります。
いつものお惣菜作りのおばちゃん（おねえさん？）とお話します。
「今日も来れたか～(^-^)」　　「これ何や？」
「アジのフライやわ」「肉じゃがもあるよ」「肉じゃがいいな」
お惣菜を見ているときは押し車からも手を離せます。
おいしそうなお惣菜を買い込み帰ります。まだ前のように一人で買い物に来ることや買い物を楽しむ余裕はありませんが、一緒に買い物にいくことを続けられています。

Ａさんが買い物に行けるようになるためには、運動をして、弱った足腰を強くすることが大切です。しかし、それ以上に効果があるのは、　『人と会うこと』　『好きなことをすること』　です。
このことを大事にしながらリハビリに励んでいます。

からだやこころが弱らないようにするためには

- ★ 閉じこもらずに外出する
- ★ 人と交流する
- ★ 自分らしく生き生きとした暮らしを

私たちが訪問させていただいている方には、なかなか簡単に外出できない方も多いと思います。
「私たちと顔をあわせて、話をする」ということが外出と同じ効果となれるようにしていきたいなと思います(^-^)　私たちと会うことが、なじみの人やいろいろな人と会えることや外出できる一歩となりたいと思っています。寒さに負けず、一歩一歩すすんでいきましょう　(^-^)/