

みんなのつば

平成18年 4月号

社団法人横浜市都筑医療センター

〒224-0015 横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-913-5181
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
共通FAX	045-911-6700

桜前線が南から上がってきました。都筑に桜が咲くのももうすぐですね。おかげさまで、当ステーションも10周年を迎えることができました。この10年の間に、利用者様、ご家族の方にたくさんのことを学ばせていただきました。地域の皆様に育てていただいたステーションの11年目の新たなスタートとなります。

4月から職員の体制を再編成しました。都筑区を縦に分けて、東側と西側でチーム制になりました。看護師、ヘルパー、ケアマネがより密に連携をとりながら、利用者さまのケアに当ることができるようさらにがんばっていきます。

西側地域の利用者さまにはご迷惑をおかけいたしますが、それぞれにお伝えしている電話番号にご連絡ください。今までどおりの番号にご連絡いただいても、もちろんかまいません。担当者に代わるまで少しお時間をいただくかと思っております。

ご迷惑をおかけいたしますがよろしく願いいたします。 松田 栄子

春爛漫～一年でもっと美しく楽しい季節がやってきました。



そこで、今月の豆智識は「お花見」です。

桜前線が北上し、あちらこちらで風情のある桜が満開になります。桜の木の下でお花見を楽しむ人々が増えてきます。

お花見は、古代は「梅」が主役でしたが、平安時代から「桜」に変わって来ました。当時は、貴族や上流階級の人々に限られた風流な催しでした。

お花見が庶民に広まったのは、江戸時代からで、生活が大変だった時代だったので、人々にとっては大きな楽しみだったそうです。花見の前日になると着ていく服を準備したり、お弁当を準備したり、テルテル坊主を下げたりと大忙し。たとえ貧しい中でもかまぼこのつもり大根、卵焼きのつमोरの沢庵、そして酒のかわりは番茶で…というように楽しんでいました。お花見を通じて知る、そのような人々の工夫や心の豊かさ、その心が現在の私達に知らず知らずのうちに受け継がれているのでしょうか。お花見をしている人々の表情はみな豊かです。

今年は桜の木の下でどんなドラマが生まれるのでしょうか？

～・腰痛体操～

簡単にできる腰痛予防として、一般的な腰痛体操をご紹介します。

腰痛体操を行う上での注意

- 決して無理しないこと！！
 - ・無理に伸ばしたり、反動をつけない。
 - ・体操を行って痛みが増す時は行わない。
 - ・痛みが激しい時は行わない。
- 毎日少しずつ、長期間続けること！
- 専門家の意見に従って行うのが良い

ヘソのぞき運動 →腹筋を鍛えます

- ① 仰向けに寝て両膝を軽く立てます。(手はお腹の上)
- ② 息を吐きながら、ヘソを見るようにゆっくりと上半身を起こします。
- ③ そのまま5秒(最初は2秒くらいから)状態を保ちます。この時、腹筋を意識しながら行いましょう。
- ④ ゆっくりとおろします。

※ **注意** 腰痛の種類によっては逆効果になる場合もあります。又、現在治療中の方・痛みのある方の場合、痛みがひどくなる事も考えられます。必ず医師の指示に従って行って下さい。痛みが増すようであれば速やかに中止し、担当医に相談してください。