



# はなざかり通信



介護老人保健施設西美濃さくら苑 広報委員会第95号 (平成25年3月発行)

〒503-2403 岐阜県揖斐郡池田町田中5-1 Tel. 0585-45-9631

## 昔とった杵づか

臼と杵でお餅をつきました。



よいしょ!! よいしょ!!  
昔とった杵づか  
おみごとです!!



白鳥神楽保存会様  
ありがとうございました。  
古式豊かに舞っていただき  
厳かな気持ちになりました。



## 福は内!!

♪ 2月6日節分行事に  
童謡の会「ふるさと」様に  
ご来苑いただきました♪  
歌や鬼退治ゲームで  
盛り上がりました。



リハビリテーションとは..

単に手足の機能回復など部分的意味にとどまるのではなく、人間全体として「人間らしく生きる権利の回復」「全人的回復」を意味するものです。

## リハビリ頑張ってます!!



養基神社へ初詣  
一年間の無病息災を  
祈念しました。

今度は 母ちゃんと  
散歩がてら近所の店に  
行こかなあ~



喫茶店にてティータイム

♪ 銀座の恋の  
物語~♪



「カラオケ喫茶」に  
でかけました。

先日脳卒中の研修会に参加しましたので、皆様にもお伝えしたいと思います。  
「卒中」とは・・卒然(突然)として邪気や邪風に中(あたる)という意味で、中気(ちゅうき)や中風(ちゅうふう)ともよばれていました。現在では「脳血管障害」とよばれます。

脳血管障害には血管が詰まっておこる脳梗塞(のうこうそく)と、血管が破れて起こる脳出血やくも膜下出血があります。

突然の激しい頭痛や嘔吐、めまい、半身の脱力等を感じたらすぐに受診し早めの治療を受けましょう。現在では発症4時間半以内が勝負といわれています。早ければ早いほど命の危険が回避できますし、後遺症への影響も最小に留めることができます。

不幸にも後遺症が残っても大丈夫です。病院での早期集中リハビリや当苑のような介護保険でのリハビリで効果的にリハビリを継続していきましょう。

リハビリを継続するポイントとしては、残存機能にあった運動を継続すること。小さな目標の積み重ねでリハビリが生活の中に活かされること。小さな目標の達成感が障害を乗り越えていく新たな自分を発見する時「生きてて良かった」と人生の醍醐味を味わえるのではないのでしょうか。

さてもう一つ大切なお話をします。脳梗塞は再発しやすい病気です。10年以内に2人が再発しています。また1年以内では10人に1人が再発しているデータもあります。

さらにその中で4人に1人が脳梗塞再発予防薬を中止していました。

また3人に1人が生涯服用の必要性を理解していませんでした。

脳血管障害の原因は高血圧、糖尿病などの生活習慣病が主な原因といわれています。生活を見直し、医師の指示を守って服薬を継続することも大切なポイントですね。



## 入浴日変更についてのお知らせ



利用者様のより良い生活実現のために、一部入浴日の変更をお願いしたいと思います。  
本格的施行は4月中旬ころと考えておりますが、前段階として、3月18日(月)より試行的に新しい入浴日での入浴をスタートさせていただきます。

洗濯物の出し入れなど、今までと曜日が変わりご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願ひいたします。

なお、本格的施行までの間は随時の変更をお願いする場合があります。その際には苑内に変更のお知らせを掲示しますので、何卒ご理解・ご協力をお願いいたします。

	月	火	水	木	金
午前	3階(女性)	4階(女性)		3階(女性)	4階(女性)
	デイケア	デイケア	デイケア	デイケア	デイケア
午後	4階(男性)	4階(女性)		4階(男性)	4階(女性)
	3階(男性)	2階(女性)		3階(男性)	2階(女性)
	3階(女性)	2階(男性)		3階(女性)	2階(男性)