

スマイルゆい便り

居宅介護支援事業所スマイルゆい
大分市敷戸台2-2-24 Tel 097-504-7858



朝の冷え込みが一段と増してきたこの頃 皆様いかがお過ごしですか
いよいよ師走を迎え慌しい毎日となりました。

さて当事業所で準備していた介護予防事業も、10月から地域の公民館で月2回健康づくり教室を開催しています。今のところ20名前後の参加者の方々と一緒に取り組んでいます。楽にできるストレッチを中心にした無理のない体操です。血行がよくなるのか終わった後は体が軽くこちよい気分になります。地域の中で気軽に参加してもらい、皆さんが笑顔で、元気に自立した生活が続けられるように、お手伝いできたらと思っています。がんばりまあ〜す。



さてこの時期、今年は新型インフルエンザウイルスの感染が危惧されています。新型インフルエンザウイルスとは、主に鳥類のインフルエンザウイルスが人に感染、未知のウイルスのためほとんどの人は免疫を持っていないため大流行を起こす危険性が指摘されています。テレビでも感染者が出たことを想定して各地で訓練がおこなわれていますよね。なんだか恐くなります。

通常のインフルエンザ同様に手洗いやうがい的大事で、まずは感染予防に努める必要があります。そしてウイルスに負けない身体をつくっておくことも大切です。それには十分な栄養と休養を心がける事です。鼻やのどの粘膜を強くするには、レバー、うなぎ、あなご、卵黄やほうれん草などの緑黄色野菜に含まれるビタミンAを多く摂るのが効果的です。ストレスに対する抵抗力を高めるためには キウイ、みかん、いちご、ブロッコリー、ほうれん草などのビタミンCを摂るとよいです。

風邪の引き始めには・・・

ショウガ

ショウガをすりおろし、
これに熱湯を加えハチ
ミツを入れて飲みます。

ネギ

ネギには発汗作用があります。風邪の引
き始めには長ネギ3本をさっと湯がき
細かく刻みます。絞った液を寝る前にの
むと、汗が出てかぜが抜けます。

寒い時期 元気に乗りきっていきましょう！

by 濱渦

よいお年を...

管理者 古村 久美子



寒くなってまいりました。皆様、いかがお過ごしですか。

やはり1年経つのは早いですね。あっという間に12月が来てしまいました。今年1年は皆様にとってどのような年でしたか。社会的にはとても厳しい状況での締めくくりになりましたが、変革の時期と考え、『これからの時代に向け、みんな力を合わせて準備をしていきなさい』というお知らせではないでしょうか。今に不平不満を言うだけではなく、自らどうありたいか、求めていきたいと思えます。

さて、私はこの1年間を自分の夢に向っての第一段階と踏まえ、準備をして参りました。来年1月24日(土)、別紙のチラシの通り講演会を開催します。以前にもご紹介したゴジカラ村の吉田一平氏と福祉ジャーナリストの村田幸子氏をお迎えすることができました。

超高齢社会を迎えるにあたって、これからの世の中は今までとは違うということを肝に銘じておかなければいけない時ではないでしょうか。確固たる社会保障制度はもちろんです。私たち一人一人が主体性を持ち生きるということを自覚しておきたいものです。高齢者福祉に携わりながら考えるのは、自らの健康づくりのみならず、高齢期をどう生きるかを考えておいた方がよいのでは、ということです。

そこで、お二人にご講演いただき、会場の皆様にこんな暮らし方があるのか、じゃあ私はどう暮らそうか、と考えるきっかけにさせていただきたいと考えました。介護が必要になってからでは、自分で暮らし(居所)を変えるのにエネルギーがありません。元気なうちから、老後の変化を見越し、自分はどう暮らしたいか、準備をしておいてはいかがでしょうか。そして、皆様に明るい老後を描いていただきたいと思います。



東京・狛江市の共生の住まい
『多麻』の家
H20. 11. 23.