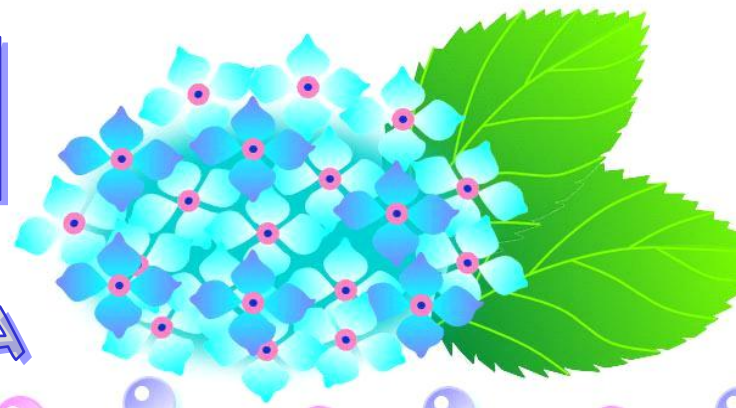


アワハウス新聞vol.171

2009年6月 作成:北チーム



数珠繋ぎ

皆様 お疲れ様です。
アワハウスに入って一年目の、K. Rです。
アワハウスで、働き初めて毎日が充実していて、日々変化のある毎日で楽しく過ごさせていただいております。
アワハウスに入って色々な経験をしていき、ヘルパーという仕事の大変さや、やりがいのあるお仕事で、利用者さんと少しずつでも信頼関係を築いていく喜びを、感じています。
でも楽しい中でも、時には重労働などもあるお仕事なんで、家に帰るとぐたあ〜となるときもシバシバ…
そんなとき、みなさんはどうストレス発散してますかぁ？
私の場合は、趣味でもある『釣り』です(〇)
釣りがいたら、海でもつり堀でもザリガニ釣りでもなんでもOKなんです。
釣れた時のあの感触がたまらなくおもしろいし、まっている間のあの時間もぼ〜として、すきなんですよね(〇)
さすがに一人では行けないので、9才になる愛娘と一緒にいってます。(愛娘の存在も私の元気の源です)
今年の夏も家族で海にいきまくり、真っ黒になることでしょう
シミ、ソバカスなんて気にしません(〇)
皆さんも、ぜひ釣りなど自然な場所に行ってお癒されてみてください(〇)/
結構リフレッシュになりますよ♪
そして、現場などでお会いしたときは、気軽にはなしかけてくださいねえ〜☆

さて、今回はT. Yちゃんです(〇)/
よしみちゃん、よろしくおねがいします p(〇)q

5月16日、日本で初めてとなる新型インフルエンザA(H1N1swl)の最初の3例が神戸市によって報告されました。その後、5月22日現在では新型インフルエンザは、兵庫県北部や西部、あるいは近隣の大阪府や京都府でも検出が相次ぎ、今の所は勢いはとどまる事がなく、感染者が増える一方です。

●症状

発熱(38℃以上)、関節の痛み、筋肉痛、喉の痛み、頭痛、全身の倦怠感、鼻水(鼻汁)または鼻づまり、咳など、症状は冬に流行るインフルエンザと似ています。

●今すぐのできる予防法

新型インフルエンザ(H1N1)の予防法は、一般的なインフルエンザの予防法とまったく変わりません。
マスクの着用。手洗いとうがい、アルコールによる手指の消毒です。

●このような症状が出たら…

みなさんがお住まいの市区町村の相談窓口ご連絡しましょう。
そこで適切な指示を受け、発熱外来を受診するのか、または一般病院を受診するのか、確認してください。
症状は季節性のインフルエンザ程度とこのことですが、感染者は未だ増えています。みなさんの適切な判断が感染者拡大を少しでも食い止めるかもしれません。慌てず冷静に対処してください。

新型インフルエンザ
大流行!!!

梅雨対策

①天気予報をチェック!

毎朝、天気予報を見て出かける方もいると思います。その時は、雨が降る降らないだけでなく、最低気温と最高気温もチェック。気温差が大きいほど疲れが出やすくなったり風邪をひきやすくなります。夜の気温が下がりそうなら荷物がかさばるとは思いますが、1枚余分に持って出かけるなど、衣類で調整するようになるといいですね。

②晴れている日は外に出かける!

太陽の光にあたるのは、体内時計を整え睡眠の質をよくする効果もあります。憂鬱になりがちな気分をリセットすることもできます。

③お風呂に入って汗を出そう!

38-40℃ぐらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめ。冷房の効いた部屋にいと、皮膚の末梢の血行が悪くなり、汗をかきにくくなります。外に出た途端、大粒の汗をかいた人は汗腺の機能が落ちている可能性があります。お風呂に入って、汗をたくさんかくと汗腺の働きがよくなるのです。これで上手に汗をかくことができ、熱を体に貯めにくくなります。汗をかくことで爽快感も得ることができます。



編集後記

もう間もなく梅雨ですね。沖縄の方ではすでに梅雨入りしたとか。新型インフルエンザも季節性のインフルエンザと同程度ということで学校なども再開しましたが、まだまだ油断はできません。感染しないよう気をつけましょう。

シリーズ：健康であるために②

今回、取り上げるのは、Mの大好きな「お風呂」!
この仕事を始めて、ますますMにはなくてはならない代物となった。
適度な入浴は、皮膚の清潔を保ち、心身のストレスを取るとされているが、Mの一番の目的は、何ていったって疲れを取る事にある。毎晩、特別な事がない限り、お風呂に浸かるようにしている。
少し少なめ、少しぬるめの湯を溜め、入浴剤を入れたり、コップ2杯の酒を入れる日もあれば、天然塩をひとつかみ入れたり、賞味期限の切れた牛乳を入れたり、時には、泡風呂にしてみたり…
時間の遅い日などは、シャワー浴にしようかとも思うのだが、次の日の疲れの取れ方が全然違うので、フラフラしながらも湯を溜めてしまう。それでも、しんどい日は、足浴だけでもして寝ようとしている。バケツに 42~43℃の熱めのお湯を入れ、10~20分足を突っ込んでいるだけなのだが、体全体温まるし、足の汚れも取れて安心してお布団に入れるし、その間にテレビも見れるし、歯磨きも出来る。それから、シャワー浴が多いと云う人もいるとは思いますが、今一度、「お風呂に浸かる」という事を見直してみたいかだろうか。ヘルパーという仕事柄、入浴は、感染予防、腰痛予防、体臭予防、水虫予防、ストレス予防など効果は大きい。また、「お客様の入浴について」も少し思いを馳せて頂きたい。それぞれのお客様が、どんな入浴を望んでいらっしゃるのか…お客様によっては、貴重な時間となりうるわけで、私達ヘルパーは、ただ単に安全に入浴介助を行うというだけではなく、やっぱり気持ち良かったと言ってもらえるようなバスタイムを提供したいものだ。