

ささえあい

第65号
23年11月

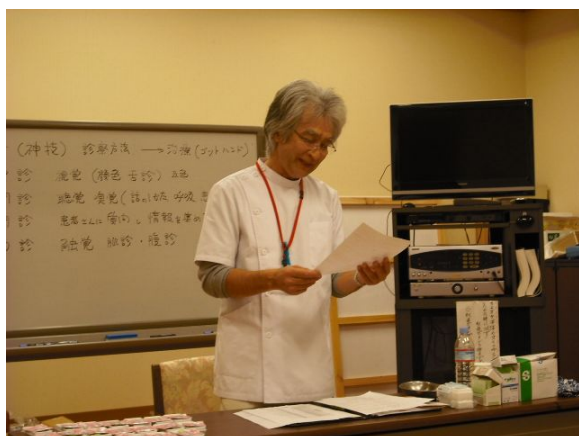


発行 前橋・在宅ケアネットワークの会 〒371-0017 前橋市日吉町 3-30-6 あけぼのハイツ502号
TEL027-235-6283 FAX027-235-6284

講演会を開催しました

十一月二十八日(月)、有料老人ホーム「ロングライフ前橋」において、当会の理事で上毛鍼灸院院長の高橋和夫氏による「東洋医学的ツボ健康法」についての講演会を行いました。

平日夜間の開催にもかかわらず女性会員が多数参加していただき、約三十名が高橋先生の講義を受講しました。



お話の内容は、自然に逆らわず健康で生きていくための五原則として、
一、快眠 早寝早起き、朝日の波動を受けて、パワーをいただきますしよ。

二、快食 良い食習慣を身につけましょう。食習慣によつて体質が決まります。



今回は講義だけでなく、参加者への実演も行われ、上毛鍼灸院の先生方十名ほどが一人ひとりの参加者へ鍼とマッサージを実際に行つて体験させていただきました。

最初に頭頂部へ鍼を五本と足首に貼るタイプの鍼をしていただきました。しばらくすると何だか頭がスッキリしてきたような気になりました。次に頭に手ぬぐいをバンダナのように巻き、その上からマッサージしていただきました。鍼とマッサージで首から上がほんとに軽く感じられるようになりました。あ参加者は背中に鍼をしていただいております。

三、快便 排便排尿の習慣化。
四、ストレス ストレスを取り除くため腹式呼吸を身につけましょう。
五、運動 運動により免疫力をつけましょう。運動療法 PNF(神経筋促通法)を実践しよう。
を行いましようというものでした。



最後に腹式呼吸法と神経筋促進法を参加者全員で行い、軽く汗をかいて終了となりました。

ふだん経験できない鍼とマッサージを体験させていただき、皆さん満足して帰途に着いたようです。

前橋市には、七十歳以上の高齢者向けの鍼灸・マッサージ施術料の助成制度があり、申し込むと利用券が交付され、利用券と千円で鍼灸・マッサージの施術が受けられるとのことです。

* * *

施設訪問

岩神デイサービスセンター

今回は前橋市岩神町にある岩神デイサービスセンターを訪問してお話を伺ってきました。経営主体は社会福祉法人上毛愛隣社さん。デイサービスのほかケアマネ事業やヘルパー事業も行っています。

私が訪問した午後の時間では、利用者さんがヘルパーさんと一緒に体操や階段昇降を行っていました。ヘルパーさんの元気な声と利用者さんの笑顔が印象的でした。



（この日の概略は、朝、車でお迎えに伺い、午前中に入浴、昼食後は



体操やリハビリ・レクリエーションなどを行い、おやつの後自宅までお送りするというのが基本。この他、クラブ活動やりんご狩り・ぶどう狩り、初詣などの外出行事があるそうです。また、地域のボランティアさんが話し相手や入浴後の整容などに来ていただけることや、幼稚園児や小学校児童の訪問などもあり、自宅に居たのでは体験できない触れ合いが出来るとのことでした。



この施設の特徴としては、もしもの時の為にAEDが設置されていること、マッサージ器が四台も有り利用者さんに好評なこと、お風呂は手すりも付いて浴槽が広く温泉気分が楽しめるこ

となどがあげられます。もちろん機械式の浴槽もありますので座ったままの入浴もできます。

街中にある施設ですので、近辺の道路が狭いなどの悩みがあるようですが、オープンしてから十四年目という歴史を持つアットホームな感じの施設でした。

まだ若干の受け入れが可能とのことですので、関心のある方は電話でお問い合わせ下さい。

電話〇二七-二三五-五一一

* * *

インフルエンザの予防

また今年もインフルエンザの季節になりました。基本的な予防法について、おさらいしておきましょう。

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。

また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、室内を加湿器などを使って適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。

日常生活でできる予防法

- 一・栄養と休養を十分にとる
体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
 - 二・人ごみを避ける
病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
 - 三・適度な温度、湿度を保つ
ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。
 - 四・外出後の手洗いとうがいの励行
手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。
 - 五・マスクを着用する
ハイリスク群^(*)などどうしても予防が必要な方はマスクを着用しましょう。罹患した人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。『人に対して』という意味で『エチケットマスク』などといわれることもあります。
- (*)ハイリスク群とは
インフルエンザに感染すると、重症化や合併症を引き起こす可能性の高いグループのことで左記の方が当てはまります。

- ・六十五歳以上の高齢者
 - ・妊娠二十八週以降の妊婦
 - ・慢性肺疾患(肺気腫、気管支喘息、肺線維症、肺結核など)
 - ・心疾患(僧帽弁膜症・鬱血性心不全など)
 - ・腎疾患(慢性腎不全・血液透析患者・腎移植患者など)
 - ・代謝異常(糖尿病・アジソン病など)
 - ・免疫不全状態の患者
- ワクチンによる予防**
最も確実な予防は流行前にワクチン接種を受けることです。
- 特に、高齢者や心臓や肺に慢性の病気を持つ人、気管支喘息を持つ小児など。
- ※ハイリスク群は、重症化を防ぐためにも医師と相談の上、早めに接種することが望ましいと考えられます。



私たちは「前橋・在宅ケアネットワークの会」をささえています。
医療を通じ すみよい まちづくり
(順不同)

あらいクリニック
院長 新井 和男
診療科目 外科、内科
〒371-0846 前橋市元総社町 848-7
TEL 027-253-0100 FAX 027-253-0020

伊藤内科医院
院長 伊藤 琢夫 副院長 伊藤 雄一
内科、循環器科、呼吸器科、胃腸科、神経内科
〒371-0031 前橋市下小出町 2-49-16
TEL 027-232-0537

狩野外科医院
院長 狩野 貴之
診療科目 外科、内科、乳腺外科、消化器科
〒371-0017 前橋市日吉町4-45-1
TEL/FAX 027-231-7025

医療法人 **五十嵐皮膚科医院**
理事長 五十嵐 俊弥
診療科目 皮膚科
〒371-0016 前橋市城東町 3-10-2
TEL 027-232-1023 FAX 027-232-1015

加藤外科内科医院
院長 加藤 祐之助
診療科目 外科、内科、胃腸科、肛門科
〒371-0014 前橋市朝日町 1-13-12
TEL 027-243-5169 FAX 027-223-3149

医療法人 **北関東循環器病院**
理事長 市川 秀一
循環器科、心臓血管外科、眼科、内科、外科など
〒377-0061 渋川市北橘町下箱田 740
TEL 027-232-7111 FAX 027-233-9092

「かかりつけ医」として健康と介護の相談に応じます

私たちは「前橋・在宅ケアネットワークの会」をささえています。
医療を通じ すみよい まちづくり

(順不同)

斎藤内科泌尿器科医院

院長 斎藤 浩
副院長 斎藤 浩樹
〒371-0037 前橋市上小出町 2-42-5
TEL 027-231-1069

富沢内科医院

院長 富澤 隆
診療科目 内科
特技 笑いの療法士
〒371-0841 前橋市石倉町 2-7-4
TEL 027-251-4779 FAX 027-251-4777

中田クリニック

院長 中田 益允
診療科目 内科、小児科
〒371-0837 前橋市箱田町 1039-4
TEL 027-251-1360

医療法人龍邦会 東前橋整形外科

理事長 釜谷 邦夫
診療科目 整形外科,リハビリテーション科,麻酔科
〒379-2104 前橋市西大室町 1317-3
TEL 027-268-5777 FAX 027-268-5778

宮石内科医院

院長 宮石 和夫
診療科目 内科、放射線科
〒371-0051 前橋市上細井町 1955-1
TEL 027-234-1876 FAX 027-234-0674

嗟峨小児科医院

院長 嗟峨 六雄
診療科目 小児科、アレルギー科
〒371-0056 前橋市青柳町 494
TEL 027-232-1188

豊田内科医院

院長 豊田 武久
診療科目 内科、呼吸器、消化器科
〒371-0037 前橋市上小出町 1-30-1
TEL 027-234-1223

馬場内科医院

院長 馬場 昇
診療科目 内科、循環器科
〒371-0007 前橋市上泉町 101-1
TEL 027-223-5301

松沢医院

院長 松澤 一夫
診療科目 内科、小児科、神経科
〒379-2108 前橋市鶴が谷町 14-1
TEL 027-268-3826 FAX 027-268-5340

山下医院

院長 山下 由起子
診療科目 外科、消化器科、内科
〒371-0016 前橋市城東町 4-11-17
TEL 027- 231-3726

吉野医院

院長 吉野 昭男
診療科目 内科、精神科、神経科
〒371-0018 前橋市三俣町 2-13-10
TEL 027-232-3333

「かかりつけ医」として健康と介護の相談に応じます

事務局から
・ドクターの方々から沢山の
の広告をいただき、ありが
とうございました。
・今年は大震災、原発事
故など大変な年になって
しまいました。
・来年は良い年であります
よう、お祈りしたいと思います。