

だんだん

2024年4月 VOL.17/偶数月発行

相武台病院訪問看護ステーション

座間市・相模原市南区にてサービスを提供しています

目が疲れていませんか

桜の季節となりましたね。四月の年度初めは新生活をスタートする方も多いと思います。色々な出来事に胸を躍らせる反面で、忙しさ・緊張・不安でストレスを抱えがちです。。疲れを感じやすい時ですね。

そこで、とくに今回は目の疲れに着目してみました。

情報の8割は眼から入る→眼からの情報は脳で判断する→筋肉に指令を出す

では目を休ませるには？

- ・まずは日中に5分目を閉じてみる
- ・就寝一時間前はパソコンやスマートフォンを見るのをやめてみる
- ・ぬるま湯で温めたタオルをまぶたの上に乗せて10分目のまわりを温めてみる

目のヨガなんてのも（ヨガは腹式呼吸）

- ①手をお椀のような形にする
 - ②手のひらの中心が眼球の上にくるように両目を覆う
 - ③ゆっくり鼻から息を吸い、口から吐く
- これを数回繰り返してみる

ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談くださいね。 看護師 草薙 悠美



相武台病院訪問看護ステーション

〒252-0011 神奈川県座間市相武台1-8-23
相武台病院在宅センター

事業所番号 1464190138

24時間対応

営業時間 平日9:00~17:30

TEL:046-240-9677 FAX:046-240-9679



こたえ



8	1	6
3	5	7
4	9	2



今回は…**誤嚥性肺炎**についてのお話です。

昨今、誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)という言葉は広く浸透し、ニュースなどで取り上げられることが増えてきました。誤嚥性肺炎は確かに怖い病気ですが、正しく理解すれば、過剰に恐れる必要はありません。今回は、草薙(言語聴覚士)が誤嚥性肺炎について、わかりやすく説明いたします。

誤嚥(ごえん)とは:

食べ物・飲み物、唾液などを飲み込む時に誤って気管(肺)に入ってしまうこと

*慌ててお茶を飲んだ時にむせないまま肺に入ると誤嚥となります

誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)とは:

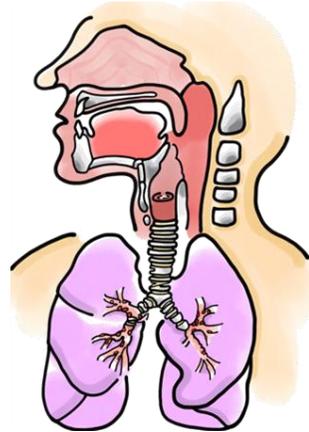
誤嚥した唾液・飲食物についた細菌によって**肺で炎症が起きてしまっている状態**

誤って肺に入ってしまったも、体が元気で炎症が起きなければ誤嚥性肺炎にはなりません。

ですから、誤嚥性肺炎にならない為に、必要なことは

- ①**しっかり食べて**
- ②**定期的に運動**をして
- ③**家族・友人と交流しておしゃべり**をすることです。

寒暖の差が激しい時節柄、お体をおいとお過ごし下さい。



【©えすていちゃん/熊谷権】

Q1. まちがい探し「母の日」

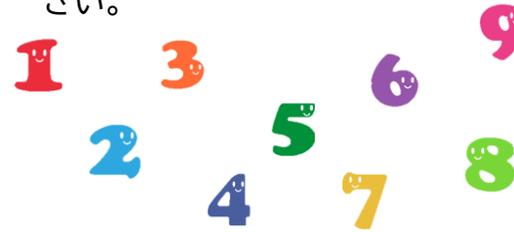
左右の絵にはちがいが8こあるので、見つけて○で囲んでください。

ちょこっと脳トシ



Q2. 「数字パズル」

縦、横、斜めどの3つの数字を足しても和が15になるように、1から9の数字をあいている口に入れて下さい。



3	5	
		2

編集後記

家族の転勤により、3月をもって退職の運びとなりました。平成29年から約7年間、このステーションで仕事が出来た事、ご利用者様に会えた事は私の宝です。長い間本当にありがとうございました。

看護師 角井 知美