

協同の和

さざんか班 サロンで学習



1月8日、寺戸さざんか班はえのかわの看護師さん2人参加で、誤嚥性肺炎についての勉強。呑み込みの誤りで肺の方へと入ってしまうと肺炎を起こして大事に至ることも。高齢で弱った喉の筋肉を鍛えること。アイウベ体操や水分を取りながらの食事。また、カラオケも良いと聞く。老化に伴う体力の衰えに気をつけましょう。

島田



班会で学習会や体操などを
行いませんか？お気軽にお
問い合わせください♪

東城支部 活動紹介



東城支部の活動は、主にひな宿の健康教室を中心に行われています。

支部の目標である「100歳を元気に乗り越える」をめざして、一人一人が自分のからだに向き合うことから始めます。

まずは、自分のからだや自分自身を信頼し、からだへの感謝を持つことで、からだが訴えてくれるサインに素直に耳を傾けることができるようになります。

からはその成り立ちに沿って動けば、無理のないからだ使いで、動いてくれるようにつくられています。その事に気づき、意識して行なうことが、間違って身に付けたからだ使いを改善していくことに繋がっていきます。

「気づく」、「意識して改善する」この二つを実践することで、からは本来の働きを発揮してくれるようになります。

健康教室では、このことを伝え、日々実践する力に繋げていっています。

名越



広島医療生協 庄原・東城支部
三次市三次町310-4（県北事務所内）
TEL：(0824)65-6056 FAX：(0824)64-8445

えのかわ訪問記



皆さんこんにちは。まだまだ、寒い日が続いておりますが体調はいかがですか？

えのかわでは、年末年始に入院の方が多くいらっしゃいました。最近、ある程度良くなられたら早めの退院のことも多く、退院前に病院に状態確認に来させていただくと、「帰って大丈夫かな？」と思うこともあります。ですが、ケアマネージャーを中心に、在宅での生活を安心して過ごしていただくために、ヘルパーさん、訪問リハビリ、訪問看護、福祉用具などその方の状態に合わせて、様々なサービスを調整して退院されると。。。♥

皆さん、病院でお会いした時と違って表情も良く、日を追うごとに足取りがしっかりされたり、食欲も戻ってこられたりと、良い変化がみられることが多いので、私たちも訪問するのが楽しみであり、励みにもなります。「在宅」の力はすごいなと思います。

お身体のことや、介護のことで何か不明なことやご相談があればいつでもえのかわにご連絡ください。

在宅介護・療養のご相談は、
えのかわへ
TEL：0824-64-8444



DVD鑑賞会、しませんか??



「医師 中村哲の仕事・働くということ」

アフガニスタンとパキスタンで、病や戦乱、干ばつに苦しむ人々のため、35年にわたり活動を続けた中村医師の軌跡をたどることで、「働く」とは何かを考えるドキュメンタリーです。

班会などで集まり、

「仕事・働く」ことの意味、
そして「平和」の意味を一緒に考えませんか。



お問い合わせはこちら↓
健康まちづくりセンター ☎ (082) 879-8124