

# 協同の和

広島医療生協 三次支部  
三次市三次町310-4 (県北事務所)  
TEL : 090-3372-3722 (廣中)  
FAX : (0824)64-8445



広島医療生協

発表する  
上杉支部長



## いのちの章典 実践交流会に参加して

9月18日に広島医療生協虹の会館ほっこりであり6組の発表がありました。小規模多機能ふれあい協同の報告。患者さんが一度は延命治療を要らないといったようで、本人が点滴を希望しても、本人から延命治療は要らないと聞いているので、主治医は点滴は必要ないと言う。するようであれば他の医師に頼めと言われた。頑張って食事する必要もないし、ケーキが好きなら毎日ケーキを食べたらいいと主治医が言う。本人は延命治療は希望しないが、点滴は希望しておられ、元気になってほしいと食事介助や水分補給を頑張ってきたが、頑張らなくても良いといわれるとどうしたらいいか悩むとの発表に私も悩んだ。(上杉)

### ◆ いのちの章典とは ◆

憲法をもとに人権が尊重される社会と社会保障の充実をめざす、私達の権利と責任を明らかにしたもので・自己決定に関する権利・自己情報コントロールに関する権利・安全・安心な医療・介護に関する権利・アクセスに関する権利・参加と協同の5つの権利を定めています。



## えのかわ訪問記



朝晩は冷え込み、日中は暑さが残る10月。この気温差が体がだるい。。。眠りが浅い肩こりや頭痛がひどくなるなんてことはありませんか？それは『秋バテ』です。そんな『秋バテ』を乗り切るポイントをお伝えします。

### 1. 衣服で上手に調整

☆朝晩の冷えには、薄手のカーディガンやストール、首にタオルを巻くなどして、体を冷やさないようにしましょう。

### 2. 暖かい飲み物や浴槽につかる。

☆冷たい飲み物をとりすぎず、暖かいお茶やコーヒー、スープやみそ汁などで胃腸を守りましょう。シャワーでなく、ぬるめのお湯にゆっくり浸かって体を温めましょう。

### 3. 睡眠とリズムを整え、適度に運動する

☆休日も平日も同じくらいの時間に起きたり寝たりして、生活リズムを整えると自律神経が安定しやすくなります。また、散歩をしたり、家の中で軽くストレッチなどもいいです。

### 簡単な耳のマッサージをお伝えします。

・耳たぶを親指と示指でゆっくり圧迫します。(10~15秒)

次に耳の真ん中を持ち、横にゆっくり引っ張ります。その後、ゆっくり前や後ろに回してみてください。耳の血流をよくすると、自律神経も少し整いますよ。

気温の変化に身体を合わせる工夫が秋を元気に過ごすコツです。

心も体も健やかに秋を楽しみましょう。

在宅介護・療養のご相談は、えのかわへ  
TEL : 0824 - 64 - 8444

