

～いつもにこにこお達者倶楽部～

医療法人 南河内診療所

介護老人保健施設 お達者倶楽部

2020年2月 広報委員会発行

〒329-0431 栃木県下野市薬師寺2472

Tel 0285-47-1090 Fax 0285-48-5520

<http://www.otasha-club.jp/index.html>



お達者リハビリ通信 (No.12)



ご挨拶



理事長・荒井博義



2020年の干支(十二支)は子、ねずみ年です。
今年はいったいどんな年になるのでしょうか？

ところで、「ねずみ」の語源には諸説ありますが、ネズミは夜行性で人間が寝ている間に食料を盗むことから、日本語の「ねずみ」は、「ぬすみ(盗み)」とか、「ねぬすみ(寝盗み)」から転じたものという説があります。そう言えば、英語の「mouse(マウス)」はラテン語の「mus」が語源で、ハツカネズミ属の学名も「Mus」ですが、これはサンスクリット語の「musha(盗む)」という動詞から由来したものと言われ、ネズミは洋の東西を問わず、夜陰に乗じて食物を盗む、人類にとって良からぬ動物と目されていたものと思われまます。

また、子は十二支の1番目で、2番目が丑ですが、その謂われは、「1月1日に神様の家に到着した順に十二支の動物を決めることになり、ウシは足が遅いので真っ先に出発し、頑張っ門の前に一番乗りすることができたが、ウシの背中に乗っていたネズミが門の開いた瞬間にピョンと牛の前に飛び出して、十二支の一番を手に入れた」と子供の時に聞かされました。そんな逸話のイメージから、ネズミは「悪知恵が働く、ずる賢い」動物になってしまいました。

しかし、物は見方で、ネズミにもポジティブな、好ましいイメージも少なくありません。「ネズミ算式」と言われるように多産で短期間に殖えていくことから、子孫繁栄を象徴する動物であり、株式相場では「子年は繁栄」と称され、今年がオリンピックイヤーでもあり、好景気が期待されています。また、去年は栃木県も含め、日本各地で未曾有の大雨・洪水など、ひどい自然災害に見舞われましたが、「鼠は沈む船を去る」と言われるように鋭い勘で危険を察知し、優れた環境適応能力で住む場所をえり好みすることなく、寝ず身(ねずみ)にコツコツ働き、生き延びていくネズミに見習うべきものがあるかもしれません。

さて、今年はいったいどんな年になるのでしょうか？

令和2年、ネズミが多くの幸を運んでくれることを願い、十分な睡眠時間を欠かさぬように心がけ、コツコツ暮らしていくばかりです。



ようこそお達者神社へ！！





鍋を作ってお昼に食べました！

いただき
まーす



美味しく
できました！



忘年会・クリスマス会



お菓子を食べながら、スライドショーで1年の振り返りをしました！



リハビリスタッフが
トーンチャイム
を演奏しました



ハンドベルの演奏
真岡北陵高校生が
来てくれました！

しめ縄作り



硬いなあ



完成！

2020年の目標を立てましたか？

例えば「家族と買い物に行く」という目標を立てたら、そのためには具体的に何が必要かを考えましょう！買い物に行くには、車から降りてからの移動と、お店の中を200mくらいは歩く必要があるかもしれません。「自宅の周りを1週間に3回は散歩するようにする」、「スーパーの広告に目を通して自分が買い物している姿を想像する」など、目標を見据えて無理なくできることを続けましょう！

お達者倶楽部のリハビリでは皆様の夢が実現できるように応援していきます！



元日のお昼はおせち



今年の運勢は？

初詣

良い年になりますように



福笑い・書初め



インフルエンザを予防しよう！

秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。特に1月～2月がピークに達します。原因となるウイルスを体内に侵入させないことやインフルエンザに罹っても周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザを予防してお達者な生活を送りましょう。

インフルエンザとは？

38度以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が急激に発症します。A型、B型、C型があり、毎年流行する型が違います。

飛沫感染(感染者のくしゃみや咳などの飛沫と一緒にウイルスが放出)や接触感染(感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で周りの物に触れてウイルスが付く)により感染します。

予防法

- ・外出後や食事前などこまめにうがいや手洗いをしましょう
- ・適度な湿度(50%～60%)を保ちましょう
- ・こまめに水分補給(20分おき)をしましょう
- ・口腔ケアをしましょう
- ・普段から健康管理をしましょう
十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう
- ・予防接種を受けましょう
- ・人混みは避けましょう

～正しい手洗いの仕方～



石鹸をつけ、
掌をこする



手の甲をこする



指先、爪の間を
こする



指の間を洗う



親指と掌を
ねじり洗う



手首を洗う

消防訓練を実施しました

当施設では年に2回消防訓練を実施しています。迅速な対応で、大切なご利用者様を火災から守ります。



初期消火



避難誘導
火元から遠ざけます



消火器の使い方指導
消防士より説明を受けました



散水栓の使い方指導



消防署への通報訓練