



身体的健康について

冬季オリンピックも終わり、春の気配となりました。元気でお過ごしでしょうか。まだまだ、インフルエンザにはご注意ください。

さて、今回は1、調食 そのVI、タバコについてです。

☆タバコ

上手なタバコとの付き合い方、は有りません。百害あって一利なしです。

肺がん・食道がん・高血圧・心筋梗塞・動脈硬化・呼吸不全などの原因になります。また、火事の原因でも上位を占めています。そこで今回は禁煙のコツについてです。

- 1、新年・誕生日など特別な記念日を禁煙開始日とする。
- 2、ライター・灰皿など喫煙道具を捨てる。
- 3、家族、職場の同僚などに禁煙宣言をする。
- 4、口がさみしくなったら、ガム、アメなどで代用する。
- 5、ストレスを感じたら、運動・読書などの解消法を身に着ける

ほか、禁煙に成功した人の話を聞くなど色々試してみてください。タバコにふくまれるニコチンには嗜癖があって禁煙は困難を伴います。どうしても出来ない方は、禁煙外来を受診してみられてはいかがでしょうか。

禁煙に成功したら、気分の良い事、食事の美味しい事、空気の美味しい事、お金のたまる事、健康に良い事請け合いです。頑張ってみて下さい。

大槌病院心療内科 宮村通典 平成26年2月11日記

今月のお茶っこサロン

2月3日に開催した小槌第2・17仮設の「折り紙を使った小物入れ」作りを紹介します。

この日の参加者は男性を含め6名と地域支援員2名も参加され、「出来上がった箱に何を入れるか」「指先や頭を使い、認知症予防になるね」など、話もはずみ楽しく行われました。

8枚の折り紙を折り上げて、重ね合わせ完成になります。今回は二度目という方もおり、手順を思い出しながら作っていました。初めて作られた男性の方もきれいに折りあげていましたが、なかなか重ね合わせられず、隣の人に手伝ってもらい完成させていました。

完成後は写真を撮りました。配色・紙質・紙の大きさに印象が変わります。出来ばえはいかがでしょうか？

この仮設の皆さんは、日頃から談話室に集まり、作品づくりや手料理を持ち寄り交流しており、和やかな雰囲気でした。



完成品がこちら！！



眠りのコツ 13

「秘伝：地球のリズムを思い出す」

ひとは、地球の鼓動・・・光、空気、土、水、気候、重力、植物、虫、魚、動物・・・とともに生きてきました。この地球のリズム(=自律)は、食べる、動く、眠るなどの本能と強く結び付いています。一方で、ひとは、脳を発達させた結果、本能をコントロールできるようになりました。そう考えると、眠れないというのは、ひとらしさ、なのかもしれません。なので、眠れずに困ったときは、再び本能を地球のリズムに合わせていく作業をします。その方法が『眠りのコツ』①～⑫です。どうしても戻せないときは、自律神経を調えるお薬を使ってみてください。酸棗仁湯(さんそうにんとう)という漢方薬もお勧めです。ただし、お薬代わりのお酒は、量が増えて眠りの質が落ちるのでやめておくのが肝要です。

NPO法人 世界の医療団 精神科医 森川すいめい

防災対策は万全ですか？

震災や水害、火災などは、いつも予告なしにやってきます。いざという時のために、自分や家族を守る防災グッズは必ず準備しておきたいもの。

そこで、避難時に持ち出す**防災グッズ**の一例を紹介します。

非常用持ち出し袋には、**非常食・水・救急セット・ラジオ・懐中電灯**などは最低限まとめておくとうよいでしょう。

防災グッズは少なくとも**一年に一度は中身の点検**をし、足りないものを揃えておきましょう。



大槌町社会福祉協議会

事業紹介シリーズ NO.13

柁内地区に建設中だった「**介護サービスステーション**」が完成し、本会で運営している**居宅介護支援事業所、訪問介護事業所、訪問入浴介護事業所の3事業所が移転**し、1月20日(月)から稼働しています。

介護サービスに関わる事業所が一つになり、地域の皆様に、より確かなサービス提供を心がけ、親しみのある事業所として活動しております。

今後とも宜しく願いいたします。

【住所】〒028-1115 大槌町大槌第12地割71番2



2014年3月 生活支援相談員行事予定

日	月	火	水	木	金	土
						
2	3 ひな祭り	4 大安	5	6	7	8
 <p>カメラにむかってポーズ! (^0^)</p>	お茶っこサロン 午後 13:30~ 小籠第2・17仮設談話室 午後 13:30~ 吉里吉里第5仮設談話室 (消費者被害防止講座)		お茶っこサロン 午後 13:30~ 小籠第5仮設集会所 (消費者被害防止講座)	 <p>消費者被害防止講座の様子です。皆、真剣。</p>	お茶っこサロン 午後 13:30~ 大槌第12仮設談話室 (消費者被害防止講座)	健康のツボ 午前 10:30~ 吉里吉里公営住宅集会所 午後 13:30~ 大槌第3仮設談話室 
9	10 大安	11	12	13	14	15
	 <p>ぬくっこハウスで、合同サロン! カラオケあり、踊りあり!!</p>		お茶っこサロン 午後 13:30~ 小籠第15仮設談話室			<p>健康のツボの様子。ストレッチやマッサージ・・・血流改善や睡眠促進の効果も!</p>
16 大安	17	18	19	20	21 春分の日	22 大安
	お茶っこサロン 午後 13:30~ 小籠仮設さのや集会所 (薬剤師会サロン)	お茶っこサロン 午後 13:30~ 小籠第3仮設談話室	お茶っこサロン 午後 13:30~ 小籠第6・13仮設談話室	<p>お薬講座の様子。身近な薬についてわかりやすく教えてくださいます!</p> <p>仮設訪問中、ベンチに座り、パチリ!</p>		 <p>屋敷前公営住宅にある、おおちゃんテーブルとイス。カワイイ!</p>
23	24	25	26	27	28 大安	29
	お茶っこサロン 午後 13:30~ 小籠第16仮設談話室		 <p>日課の散歩中です!</p>	 <p>皆でお茶っこ。自然と笑顔に! (^0^)</p>		<p>パチ抜きをしています! どれにしよう・・・</p>
30	31					
 <p>健康マジックで、楽しく交流!!</p>	 <p>いつものお茶のみ仲間、ピース!</p>					