

えんがわ

第 8 号

2007年11月発行

発行元
衣笠病院グループ
横須賀市小矢部
2-23-1
TEL.046-852-1182

愛しのパトラ

我が家には一匹の猫がいます。アビシニアン・三歳・メス・名前は「パトラ」。エジプト原産とのことでクレオパトラから一部をとってパトラ。実は、エチオピアが原産だったことを知るのには命名から数ヶ月後のこと。そんなパトラの話。

言葉が話せない猫は実によく人の心を読み取り、察します。パトラはアイスを舐めるのと骨付きチキンと食べ終わったトウモロコシの芯が大好き。

たとえば、心の中で「アイスを食べよう」と考えると、その瞬間に冷蔵庫の前で待機。食べないつもりで



冷蔵庫に向かうと知らん顔。他にも心を読み取らない限り「あり得ない」行動は日常茶飯事。
おい、パトラ！お前が在宅サービスに同行したら一体どういう行動をとるんだ？
よりよいサービスを考える時、ついこんなことを考えてしまうのです。長瀬ケアセンター訪問介護事業所
管理者 栢沼 洋介

ひえんとくがわ在宅モ電

目覚めの体操

寒くなつてきますと朝、布団から出たくないというのが、こどもの頃からの変わらぬ気持ちかと思いません。目が覚めて、体を納得させるまでの数分間の使い方として、ひとつ提案があります。

『目覚めの体操』を試されたらいかがでしょう。

①仰向けに寝たまま、両方のつま先を天井に向けてたてます。次に胸を張って、背中を敷き布団から浮かせます。ゆっくり三〜五数えて、力を抜きます。

②次に両手を組んで天井へと腕を伸ばします。三〜五数えて力を抜きます。

③つづけて、組んだ両手を頭より上に伸ばし背筋も伸ばします。

④その後両膝を立て、寝返りしやすい方に倒しましょう。

①〜④をつづけて行えば布団から出やすくなります。

衣笠病院リハビリテーション科
技師長 鈴木三四郎

徐々に寒くなつてきました。みなさんインフルエンザの予防接種は受けましたか？

風邪の予防には予防接種も大事ですが、手洗い・うがいが一番です！手洗い・うがいはインフルエンザ以外の風邪のウイルスも予防できます。また、部屋を乾燥させずに湿度を適切に保つことで風邪にかかりにくくなります。

寒い冬の季節が来ますが風邪をひかないように過ごしてください。