



動かないことで起こる体の不調

【エコノミークラス症候群】とは

狭い空間の中で、長時間同じ姿勢で座っていると、足の静脈に血の塊ができ、血管が詰まることでさまざまな不調を引き起こします。仮設住宅や避難所でも発症しやすく、高齢者や中高年の女性、妊婦や産後の女性は特に注意が必要です。また、血中のコレステロール値が高く、血液の粘生が高い肥満や脂質異常症の人も注意が必要です。

症 状	<p>★太ももから下のむくみや腫れ、痛みなど 重症の場合は注射や手術などの治療が必要になります</p>
予 防 法	<p>★こまめな水分摂取 1時間おきにコップ半分くらいの水を飲むと良いです</p> <p>★運動(歩くなど) 数時間おきに軽く歩いたり、足の屈伸をするのも効果的です</p>

【廃用症候群】とは

ベッドで長期に安静にしたり、家でこもりきりになることで、活動性が低下し、筋肉が衰えたり、関節の動きが悪くなる状態をさします。病気になれば、安静にして寝ていることが自然ですが、長く続くと廃用症候群を引き起こしてしまいます。

可能な限り【寝た状態】を存続させないようにし、座位時間を増やしたり、ベッド上で上肢や下肢を動かしましょう。人とのかわりが薄れると精神機能も低下するので、言葉をよくかけ、会話をするようにしましょう。

4月の活動風景

今年とは昨年と比べると大河原の桜の開花が早く、ほっとあいの壁面の桜並木よりも先に咲きました。

桜の開花日を予想したのはつい最近のことでした。皆さんの予想の多くは「七日、八日、九日、十日」「今年はずいぶん早く」長年大河原にお住まいの観察力はさすがでした。「ほっとあいの窓からは、居ながらにして、桜の四季が楽しめるなあ」と皆さんにこの場所が気に入っていただけて嬉しそうです。

今年も皆さんにボランティアをしていただきました。ピンクの紙で桜の花を作り、これに一言メッセージを書いていただきました。

「大河原美しいさくら見てくださってありがとうございます」

「幸せがありますように」

「ようこそいらっしやいました」

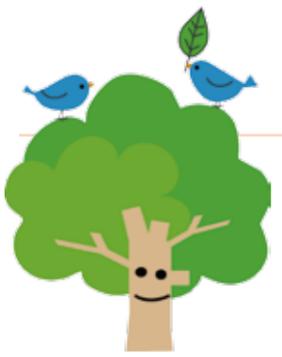
「また来年お会いしましょう」

等々心のこもったメッセージを『さくら祭り』期間中の夢ステーションで、コースターとして使わせていただきました。社会貢献・社会参加です。皆さん本当にありがとうございました。

四月十五・十六日の二日間だけになってしまいましたが、お花見ドライブを行いました。感想をお聞きすると「色々な場所の桜が見れてよかった」とおっしゃって下さいました。「一番はやっぱりこの(大河原)一目千本桜がいいね」との声が聞かれ、やはりこの桜よりもいいという結論に納得させられました。

ほっとあいの壁面の桜並木は外よりも遅く出来上がりましたが、一本一本が込んだものになりました。中には桜の木自体が顔になっていたり、桜の木の中を心(ハート)にして工夫したり個性のある木々がまとまり、すばらしい並木となりました。

いよいよ新緑の五月となりました。五月は楽しいことがいっぱいあります。季節を感じていただけるように工夫を取り組んでいきたいと思っております。



五月は若葉となつてしまつた桜をイメージし、緑色の桜紙で大きい木を作っていました。季節の移り変わりが目に見えて感じられていいですね。



五月の活動予定

- ・紙芝居
- ・誕生会
- ・お茶会
- ・皆で一緒に歌おう
- ・買物へ行こう



NPO法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」

特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。

その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。

みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の者までお声がけ下さい。

- 自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)
- ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
  - ・外出支援・移動サービス
  - ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
  - ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)
- 介護保険事業
- ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護
- 障害者自立支援法
- ・ホームヘルプサービス
- 行政委託事業
- ・軽度生活支援・障害者等移動支援
  - ・障害者等一時預かり

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555