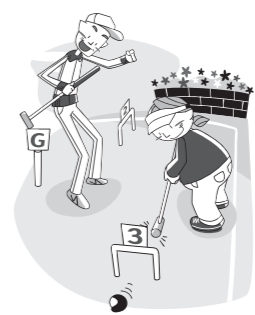


保健師のいきいき通信
肺炎に気をつけましょう
【高齢編】

高齢者の肺炎は高熱などの症状が出にくく肺炎と気づかないこともあるので注意が必要です。今回は、肺炎の原因や肺炎を防ぐ日常生活について考えてみましょう。



【気道感染・肺炎】について

肺炎の原因は細菌の感染です。鼻や口から肺までの空気の通り道を「気道」といいますが、この気道に細菌やウイルスが繁殖すると風邪、さらに肺炎を起こすことがあります。

【誤嚥性肺炎】について

高齢者は物を飲み込む機能が低下しやすいので、唾液や飲食物、逆流した胃液などが誤って気道に入ってしまう肺炎になることがあります。ま

た、寝ている状態で物を食べると、食物が気道に入り肺炎を引き起こしやすくなります。脳卒中を起こした人や要介護状態の人は特に注意が必要です。



禁煙し肺機能の低下を防ごう

気管支が慢性的な炎症を起こしている状態があり、風邪などの感染症による呼吸困難の症状が急激に悪化することがあります。

喫煙者は、肺機能の低下が早くなるといわれています。肺機能を維持するためにも禁煙することが大切です。

肺炎を防ぐ日常生活

- ①生活を活発にして呼吸機能や抵抗力を維持する
散歩・ウォーキング・柔軟体操など体を動かしましょう。また、趣味やボランティア活動などに参加し、活発な生活を送ることによって、呼吸機能や免疫力を維持しましょう。
- ②口の中を清潔、健康にする
常に口の中を清潔にするこ
- ③食べる姿勢に気をつける
上体を起こし、あごを少しひいた姿勢が誤嚥しにくい姿勢です。良くかんでから、口を閉じてごっくん飲み込むようにしましょう。
- ④食後すぐに横にならない
胃・食道からの逆流を防ぐために、食後2時間くらいは座位を保つようにしましょう。
- ⑤早めに医師に相談する
咳やたんが続く、だるさがない、食欲が出ないといった場合は肺炎を疑い、かかりつけの医師に相談しましょう。



広報文芸

俳句

怒涛より潮の匂ひ大初日
松野 大高 松竹
薬の香を部屋に満たして注連作り
松野 鶴川 良子
新薬の注連太ぶとと氏神へ
松野 横山 義夫
初髪の櫛扱びをり祇園の灯
小川 小川のぶ子
東京の涯や初富士頭はるる
吉田 国安 薫
久方の少年と爺初湯かな
小川 金井 和子

短歌

遠き日の教え子のみやげ自然薯は初任地の香や太く真直ぐなり
馬頭 藤田 文代
孵卵器でかえせし鴨を掌にのせて喜ぶ孫は九才
盛泉 岡 イチエ
慣れぬ手で卵を焼きし孫娘頬に小さき誇りが光る
和見 藤田 和夫
ママが抱く生れし妹横に見てつまらなそうな兄になりし子
小川 吾妻 洋子
時間より早く集ひて活き活きと草むしりをり老人達は
谷田 岡崎 甫子
萎みゆくものあたたかし吊し柿大根そして卒寿の母も
小川 佐藤 孝子

川柳

孫ひ孫子等に囲まれ飲むお屠蘇
代替わりタルマを変えて歳を待つ
着地する明日を信じてジャンプする
お正月豆台風の笑顔待つ
初詣働く人を見て帰り
福寿草数えて弾む孫の声
この年も平凡でいい初日の出

大山田下郷 佐藤 有紀
谷田 岡崎 友子
大内 郡司 正幸
小砂 笹沼 季子
小川 平澤 照雄
谷田 岡崎 甫子
薬利 大崎 克明

子育て支援センター
わがあゆ
☎0287-96-5223

センターは、0歳から就学前のお子さん、お母さん、おうちの方の交流の場です。

利用日時： 月曜日～金曜日
9:00～12:00
13:00～17:00

気軽に相談してみませんか？

子ども同士が関わりあう姿を見ると、自然にその周りには、お母さん方が集まるものですね！すると、いつの間にか、お母さん方もお友達になれますね！

☆伝承あそびをしよう☆

2月9日(水) 10:00～

「親子で楽しめる昔話」などを、まほろばがたり会員の田所順子先生が楽しませてくださいます。申し込みは、2月8日までです。

☆鬼のお面をつくろう☆

1月26日(水) 10:00～

2月3日の「節分」に向けて鬼のお面を作ってみませんか？
まめまきで、泣き虫鬼など悪い鬼を追い出す準備をしよう！

申し込みは
1月24日まで
です。

新着図書



江
田淵久美子／著（日本放送出版協会）
幼い頃に戦乱で父母を亡くし、幾度も結婚を余儀なくされながら、將軍正室にまでなった浅井三姉妹の三女・江。信長を伯父、秀吉を義兄、家康を義父とした江は、戦国を代表するスーパーセレブであった。戦国から江戸への移り変わりを、常に時代の中心点で直に目撃した江の波乱の生涯を描く。NHK大河ドラマ原作。



折れた竜骨
米澤穂信／著（東京創元社）
ブリテン島の東に浮かぶソロン諸島。その地の領主である父を暗殺騎士の魔術によって殺されたアミナは、仲間とともに、魔術に蝕まれ操り人形と化した者たちの正体を突き止めるべく行動を開始する。魔術や呪いが横行する世界で、「推理」の力は果たして無力か、それとも犯人に辿り着くことができるのか？現在最も注目を集める俊英が放つ、魔術と剣と謎解きの巨編。



しめかざり
森 須磨子／著（福音館書店）
お正月、新しい年を元気に過ごすための力をさすけてくれる「年神様」をおむかえするために、家の門や玄関にしめかざりをかざります。しめかざりは各地域で違うのはもちろん、作る人や飾る場所によっても様々で、鶴や亀、猿など、驚くほど色々な形があり、それらをわかりやすく紹介しています。

- ◇「鉦を上げよ」 百田尚樹／著（講談社）
- ◇「若様組まいる」 梶中 恵／著（講談社）
- ◇「杉下右京の事件簿」 碓 卯人／著（朝日新聞出版）
- ◇「最初の哲学者」 柳 広司／著（幻冬舎）
- ◇「歌舞伎町セブン」 菅田哲也／著（中央公論新社）
- ◇「PRIDE」 石田衣良／著（文芸春秋）
- ◇「風のなかの櫻香」 内田康夫／著（徳間書店）
- ◇「体の芯の冷えをこる」 ウルトラしゅうが美味レシピ」 幸井俊高／著（河出書房新社）
- ◇「統体脂肪計タニタの社員食堂」 タニタ／著（大和書房）
- ◇「子どもと楽しむ手あそび・わらべうた」 梅谷美子／著（かもがわ出版）
- ◇「チャレンジミッケー」 ウォルター・ウィック／著（小学館）
- ◇「KAGEROU」 齋藤智裕／著（ポプラ社）