



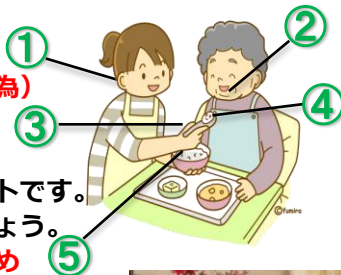
# るびす通信 4月号



## 福神 デイサービスセンターるびす

今月は【お食事の介助】をご紹介します。

- ①横に座って、視線は同じにしましょう。  
※立ったり、正面からの食事介助はしない  
(顎があがってむせたりし誤嚥しやすくなる為)
- ②飲み込んだのを確認しましょう。  
※次々に入れてしまうと誤嚥の危険あり
- ③口に入れる量はティースプーン1杯がベストです。
- ④箸やスプーンは下から口へ持っていきましょう。
- ※自然に下向き加減になるので上手に飲みこめ  
誤嚥の予防になる為
- ⑤スプーンを口の奥まで入れないようにしましょう。
- ⑥まひのある方は健康な方から行いましょう。  
少し気を付けて頂けるだけで高齢者様方が安全に  
食事をして頂く事ができます。是非試してみてください。担当：美濃羽



## ツジ薬局 ドラッグ部門

春 暖かくなってきました。  
季節変わり目の不調にお茶をいかがですか？

- 体のシミ・シワが気になる方へ。抗酸化作用が強い。  
**ルイボス茶 838円**
- 血糖値と花粉症に良い。糖の抑制と免疫アップ。  
**グアバ茶 838円**
- 血糖値が気になる方へ。糖分吸収を抑える。  
**ヤーコン茶 838円**



買援隊：原



## ツジ薬局 調剤部門

「春は肝が大事」

気温も高くなり桜のつぼみが花開く春の頃は、意外に昼夜の気温の変化が大きくまだ体が慣れていないため、様々な病気がおこります。春眠暁を覚えずと言う諺があるように、なにか身体がだるく一日中眠気がとれず、頭がぼーっとしてしまう方が多いのではないのでしょうか？

中医薬では、「春」は「肝」に影響する季節であると考えられています。「肝」は酸味を好みますので、食生活では緑黄色野菜や梅干し、レモン、酢の物などを取り入れてみてください。また「肝」は「ストレスを受け止める臓器」とも考えられています。春になり急激に「肝」が働き始める為、日々、十分な休息をとることを心がけて下さい。

花見や歓送別会など何かと外食・飲酒が多くなるこの時期、「肝」の事をしっかり考えてあげて下さいね。

薬剤師：塚崎



## ツジ薬局 賃貸住宅

「春眠暁を覚えず」

暖かな陽射しに、爽やかな春風が気持ち良い季節となりました。この時期はついつい寝坊や居眠りをしてしまいがちですね。

眠くなる原因としては諸説あるそうですが、今月は朝の眠気をスッキリとさせる方法をご紹介します。

- ①太陽の光を浴びる、②心地良い音楽をかける、
- ③寝たままストレッチをする、④毎日決まった時間に起床する。

また、日中の眠気には、10分～15分程度の短い昼寝をとる事により、脳の疲れが回復し、すっきりと午後を過ごす事ができます。

担当：伊藤(智)

