

月寒あさがおの郷広報誌

あさがおにゅーす

第89号 令和元年8月号

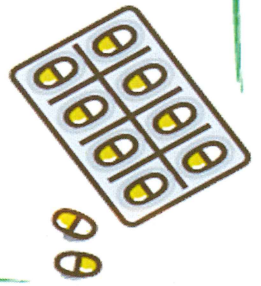


7月20日に夏祭りが行われました、天気も最後まで崩れることなくできました。神輿に、チャリディング、よさこい、出店やゲームで楽しみました。とても素敵な夏の思い出ができました！



デイサービス

坂本看護師の〇〇の薬 ～身近な慢性頭痛について～



慢性頭痛について

日本人に頭痛持ちは多く、慢性頭痛にもいろいろありますが、多いものとして「緊張型頭痛」「片頭痛」が挙げられます。どちらも命に関わるものではありませんが、それぞれ痛みの起き方やそれを引き起こす誘因、対処法などが違うため注意が必要です。

緊張型頭痛とは？

頭全体が重くなり圧迫されるような痛みがあります。痛みの程度は片頭痛と比較し軽めです。肩や首の筋肉が緊張することで血流が悪くなり、筋肉内に老廃物が溜まり、その周囲の神経が刺激されて痛みが生じます。原因としては、精神的・身体的ストレスであることが多く、パソコン作業などで長時間同じ姿勢をとり続けている人に起こりやすくなります。



緊張型頭痛の対処と予防

心身の緊張を解消するのが第一です。首や肩のストレッチや体操、マッサージをしたり、蒸しタオルなどで肩周囲を温めたりして血行をよくしていきましょう。枕の高さを調整することも予防に繋がります。また、頭痛が始まったら、心身にストレスを加えていることを中止し、その場から離れ外の空気を吸うなど早めに気分転換をはかりましょう。

片頭痛とは？

ズキンズキンという拍動性の痛みがこめかみから目のあたりなど頭の片側(ときに両側)で起こります。原因は脳の血管の拡張により、周囲の神経を刺激しその刺激で発生する炎症物質がさらに血管を拡張して痛みが生じます。痛みは数時間から、長い人で3日間ほど続きます。吐き気を伴い、光や音に敏感になります。誘因として、寝過ぎや寝不足、空腹、疲労、光や音の刺激などが挙げられます。心身のストレスから解放されたときに急に血管が拡張することがあり、休日に片頭痛が起こることもあります。

片頭痛の対処と予防

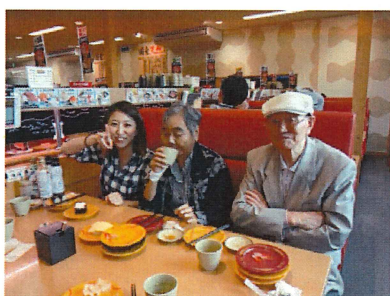
片頭痛を起こす誘因や環境を把握しましょう。例えば、休日に寝過ぎてしまう人は、いつも通り早めに起きるなど、規則正しい睡眠をとりましょう。また、チーズやハム、チョコレートなどの食品も誘因となるため過剰摂取は避けましょう。片頭痛が起きた場合は、静かな暗い場所で横になり安静に過ごしたり、冷たいタオルなどで痛む部位を冷やすことで血管が収縮し痛みの軽減に役立ちます。また、片頭痛の場合は入浴やマッサージなどは血管を拡張させるので痛みが増すために逆効果となります。



最後に

頭痛のなかには命にかかわるくも膜下出血や脳出血などで起こる危険な頭痛もあります。今までにない突然の強い頭痛や手足の痺れ、呂律が回らないなど普段と異なる症状が現れた場合は早急に脳神経外科へ受診してください。

デイサービスより



7月の火曜日・木曜日で回転寿司外出レクとして、スシロー西岡店へ行って来ました。普段のデイサービスでの昼食とは異なり、お店へ行って食べたい物を注文して食べられるので、楽しさ&美味しさ倍増で皆さん満足されました。

お知らせ

今年の真夏日予想クイズ（7月中に最高気温が30℃以上になる日数を予想）、結果が出ましたが予想は的中したでしょうか？

去年に引き続き、7月末に30℃超えの日が続きましたね。予想を的中させたことは良かったです、暑かった日が複数日あったということで、嬉しいやら辛いやら・・・水分補給忘れずに！



今月の予定

・8月20日（火）、23（金）：買い物外出レク

・8月28日（水）：特別入浴デー

※利用者さまの人数の関係上、他の曜日から
の参加はできませんのでご了承ください。



あさがおの郷探訪



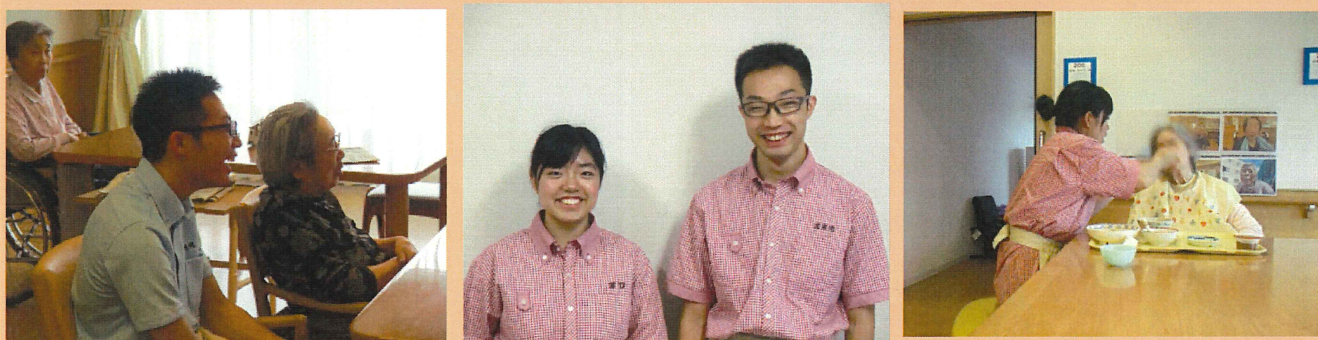
あさがおの郷に入って約3年が経った編集担当が当施設を探訪し活動や施設内を紹介していきます。



誕生日会

7月の後半に誕生日会が開かれました。スタッフが考えたプレゼントに皆様喜ばれておりました。その後は皆さんでケーキなどを楽しまれ、素敵な誕生日会となりました！

実習生



7月に介護福祉士の実習として当施設に来られておりました三幸学園の澤口 典佳さん(中央写真左)と苦米地 堅さん(同右)です。9日間施設内で様々な事を学びました。実習お疲れ様でした！



不在者投票

4月に続きまして、施設内で不在者投票を行いました。既に誰に投票をするかを決めており、投票所ですぐに記入する方もいれば、投票所に着いてからかなり悩まれる方もおりました。皆様お疲れ様でした！

編集後記

物をなくすことが最近多くなってきました。先日も携帯と鍵をなくして、気を付けなければと思っていましたが、翌日すぐにまた鍵をなくしてしまいました…。暑さのせいになりたいのですが、老いが進んでいるような気もしております。家の中には絶対あるはずなのですが、未だに見つけれられておりません(泣)。

吉田 真吾