

# 東大泉デイサービスだより

「ありのままのあなたを大切にします」

平成30年2月 254号  
発行 練馬区立東大泉デイサービスセンター  
練馬区東大泉5丁目15番2号

雪が降ると、人間の住むところについてよく思いをはせます。雪深い地域に住む方々はいろいろなご苦労をされているのだらうと。なぜ人間は過酷な環境を生きる場所を選んできたのでしょうか？と大雪の日に思いました。



平成30年2月1日  
所長 津上 敏明

## 辛夷俳句会

軽便の枯野に消ゆる鶯の笛  
冬晴れや風なし雲なし金もなし  
見えぬ眼の我も病や木葉雨  
去年今年一人住まひの古畳  
数へ日や投函の文また忘れ

英三  
あい子  
芳子  
公紀  
幸子



## ちょっと笑える話

社長からの電話

社長が出張先から会社に電話してきた時のこと。

社長「あ、オレだけど鈴木部長いる？」

新人「少々お待ちください」

新人「鈴木部長！俺様からお電話です！」

わりとクールな鈴木部長が、コーヒー吹いてた。

取引先からの電話

鈴木部長宛ての電話を受けた新人の佐藤君。

相手「鈴木部長はいらっしゃいますか？」

佐藤「鈴木部長はただいま席を外しております…」

隣りにいた僕は、「そういう時、社内人間は役職付けずに呼び捨てにするんだよ」と教えてあげた。…

翌日、電話に出た佐藤君。

佐藤「鈴木ですね、少々お待ちくださいませ」

僕「(うん、よしよし)」

佐藤「鈴木いー、〇〇様からお電話です！」

## 保健だより

「ヒートショック」について

### ヒートショックとは

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにしておこる健康被害のことです。失神や不整脈を起こしたり、急死に至る危険な状態で気温の下がる冬場に多くみられます。

### 入浴時は特に注意

ヒートショックは体全体が露出する入浴時に多く発生します。住宅内においても、寒い脱衣室では衣類を脱ぐと、急激に体表面全体の温度が下がります。この寒冷刺激によって血圧が急激に上がります。一度急上昇した血圧は、浴室の温かい湯につかると血管が拡張して、反対に急激に低下してしまいます。この急激な血圧上下が失神を起こす原因の一つと考えられます。



### 入浴時のヒートショックを防ぐ6つのポイント

- ①脱衣室や浴室、トイレへの暖房器具の設置
- ②シャワーを活用したお湯はり

高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで浴室全体を暖めることができます。湯沸しの最後の5分を熱めのシャワーで給湯しても十分効果があります。

### ③夕食前・日没前に入浴

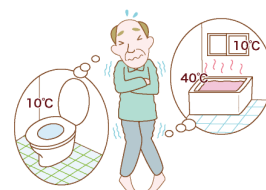
脱衣室がそれほど冷え込まないことに加え、人の生理機能がピークにある午後2時から午後4時ごろに入浴することで温度差への適応がしやすいためです。

### ④湯温設定 41℃以下

### ⑤一人での入浴を控える

### ⑥食事直後・飲酒時の入浴を控える

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため入浴は控えた方がよいでしょう。



## 名句鑑賞

「元日や手を洗ひをる夕ごろ」(芥川龍之介)

いろいろな行事が済み、元日の一日が昏れていく。澄み切った夕空の下で雑念をすべて去り、入念に手を洗っている穏やかな情景を描いています。

大正十年の作で、作家としての名声もあがり、何思うことない満ち足りた心境がよく現われています。昭和二年に自殺によって幕を閉じた芥川の苦悩とは別人のような句です

みみずくです



## 新年会

1月10日から12日まで新年会が行われました。10日はボランティアでフラダンスの披露がありました。華やかな雰囲気職員も思わず一緒に踊りだしました。フラダンスの振り付けにはそれぞれ意味があるそうで教えていただき皆さんで覚えました。

11日は津軽三味線の演奏の披露がありました。紋付袴姿のお二人が津軽三味線を演奏してくださいました。ミニ太鼓で盛り上がった東京音頭、黒田節は演奏に合わせて一緒に歌って大いに盛り上がりました。

12日は小学生、中学生の兄弟によるヴァイオリン演奏の披露がありました。一生懸命素敵な音色を響かせてくれました。

そして3日間昼食は寄せ鍋。皆さんでお鍋を囲み寒さで縮こまった体を心から温めました。鍋のメはうどんと雑炊。皆さんたくさん召し上がられています。

介護士 篠崎



## 新年会(津軽三味線)

1月11日午後から津軽三味線を聴かせて頂けるとお聞きし、とても楽しみにしていました。お昼過ぎ2・3人の見慣れない方が来て準備が始まりました。その方たちに「私も以前青森にいたので、今日は朝から待っていました」と伝えましたら、「ああ、そうなんですね」とにこにこされていました。

昭和35年自衛隊の夫の転勤で私は山口市より青森に移りました。そこで雪深い青森、東北の方の優しさ、唄の上手なこと、津軽三味線の素晴らしさ、懐かしさが募りました。八戸にも三年いたので、大好きな民謡「南部牛追い唄」をリクエストさせていただいたらよかったなと後で気づき、とても残念です。

沢山の民謡を聴きながら、今は遠くなった東北での日々、津軽の方言に思いをはせておりました。東北の方はやさしくいい方たちでした。今はとても懐かしい素晴らしい午後でした。思い出に頬をぬらした午後でした。



利用者 K・Y

## 編集後記

氷点下の日も続き、今年は格別に寒い冬のように感じますね。

突然の大雪で困った方も大勢いらっしゃると思います。雪道の歩行は小刻みに歩き、足の裏全体を地面につけるのがポイントだそうです。ペンギン歩きと紹介されていました。

雪がなくてもうっすらと凍結しているところも多いので、転倒に注意してゆっくり歩きましょう。と書いていましたら、天気予報で2月1日に雪の予報。どうぞあまり降りませんように！



相談員 谷田部