

# 自生苑だより



## 特別養護老人ホーム自生苑

宮城県仙台市青葉区芋沢字青野木581-1

TEL 022-394-5545

ホームページ<https://www.jisyoukai.net/>

ケータイ・スマホはこちらから

「自生苑だより」は特別養護老人ホーム自生苑の広報誌です。  
当施設で働く職員から、地域の皆様の役に立つ情報発信を目指しております。



## 初老のあなたが今日から始める介護予防(8) <欲望こそが原動力>

最近、開脚とヨガの鳩のポーズにはまっています。しばらくストレッチをサボってすっかり硬くなってしまった身体も、毎日伸ばしているうちに、股関節や肩甲骨がだんだん大きく動かせるようになってきました。鳩のポーズでは、わき腹や太もも目いっぱい伸びて、やった後は気分爽快です。

四捨五入して還暦の私が、なんでこの歳でこんなことやっているかという、いつまでも自分の足で歩ける身体を維持したいからです。歩けるうちは、高級ブランドのビジネスシューズだってファッショナブルなランニングシューズだって選び放題です。歩けるからこそその選択の幅だと言えます。

何歳になっても気に入った靴を履いて出歩きたい、そう思って国産有名ブランドの革靴を買いあさっているうち、とうとう靴箱に収まらなくなってしまいました。物欲に負けて先行投資してしまった以上、今さら後には引けません。もうストレッチをやめられなくなりました。

そういえば、食欲や物欲が衰えない人は、いつまでもお元気ですね。欲望って、元気に長生きする秘訣なのかも知れません。

介護支援専門員

## 食べ物をのどに詰まらせたときの対処法

お正月に「餅をのどに詰まらせ.....」というニュースをよく目にします。もしも自分の周りでそのような事態になった時、最悪の事態にならないための、異物の吐き出させ方を紹介します。

### ○背部叩打法

相手の後ろ側から、手のひらで左右の肩甲骨の中間辺りを力強く何度も叩く。

### ○ハイムリック法(腹部突き上げ法)

・相手の後ろから両腕をまわし、みぞおちと腹部の間くらいで手を合わせ、腹部を何度か圧迫することで吐き出させる方法。手を組むとき片手は握りこぶしを作り、その親指側を腹部にあて、もう一方の手のひらをその上に重ねるようにするとより効果的。

※妊婦や乳児に対しては、内臓を傷つける恐れがあるので、絶対にハイムリック法は行なわないでください。



介護主任

### \*ご寄付のお願い\*

使われていないタオル、読まれなくなったマンガ等ございましたら、当苑へご寄付いただければ幸いです。

宿直職員(パート)募集しております。担当 岡崎 022-394-5545

【資格】 18歳以上 【給与】 時給6,000千円～(月10日程度)  
【勤務地】 自生苑 【勤務】 宿直、2日休み、宿直の交代制  
【勤務時間】 18:00～9:00(仮眠8時間 22:00～6:00)  
【勤務内容】 施設内巡視・夜間の電話対応・緊急時の担当者連絡