

通所リハビリテーション

新春餅つき大会



みずき団子作り



節分豆まき



本年も宜しくお願い致します！



クリスマス会



ほほえみの里のクリスマス会には、プレゼントのケーキを持ったサンタと、
 素敵な吹奏楽団を連れて来てくれたサンタと、二人のサンタが来てくれました。
 利用者の方々にはなかなか馴染みの薄い行事だったとは思いましたが、
 吹奏楽の音色と美味しいケーキに満足してくださった様子でした。



自ら楽器を演奏するサンタさん！



メリークリスマス！！
 ヨーホーホー！！



今回は、日頃ほほえみの里の職員がスキルアップのために行なっている全体勉強会の様子と、先日
 行なわれた救命救急講習の様子を少しですが、紹介します。講師の方々に来設していただきご指導
 して頂いております。

感染症についての勉強会



救命救急講習 & 全体勉強会

いち！
 にっ！
 さん！
 しっ！



偏頭痛 予防法

春に向けて季節の変わり目になると、よく起こる偏頭痛。日本では国民病とも言われ約40%の人が悩んでいると言われています。

偏頭痛とは、血管を取り巻く神経に刺激が加わると周囲に炎症が起こり、血管がさらに拡張することで痛みが発生すると考えられています。季節の変わり目についても、気温の急激な変化により頭痛が起こるのではと考えられています。

予防法は...?

●食べ物

特定の食べ物や飲み物には頭痛を起こすものがある。例えば：ジュース、チョコレート、アイスクリームなど。

●生活習慣の改善

普段の生活で何らかの誘因で頭痛が起こることがある。例えば：ストレス、長時間の同じ姿勢、過剰なアルコール摂取など。

●適度な睡眠

寝不足、寝過ぎは頭痛が起こることが多くなる。生活リズムを保ちよい精神状態を保つことが大切です。

●まぶしい光、大きな音を避ける

明るい光や騒音をできるだけ避ける。また香水の匂いなども頭痛の誘因となることがある。

もし、偏頭痛が起きたら...?

部屋を暗くし安静に寝ることが重要、ひと眠りするのの効果的です。また楽な姿勢で座っているだけでも良いそうです。人によっては頭を冷やすことも良いようです。また偏頭痛によく効く薬も出ているので、医師に相談し処方してもらうことも良いでしょう。

しばらくすれば治るだろうと安易に考えずに、医師の診断を受け、治療してもらうことで頭痛から解放されるかもしれません。

あなたの頭痛は偏頭痛？ 緊張型頭痛？

- | | | |
|---------------------|--------------|---------------|
| ◆頭痛時、身体を動かすと | A) 痛みがひどくなる | B) 痛みが和らぐ |
| ◆頭が痛む場所は | A) 片側がズキンズキン | B) 全体が締め付けられる |
| ◆痛みが起こる頻度は | A) 強い痛みが月に数回 | B) 同じ痛みが長時間続く |
| ◆吐き気は | A) よくある | B) 頭痛のみ |
| ◆頭が痛くなってきた時、お風呂に入ると | A) 痛みが増す | B) 痛みが和らぐ |

Aが多いと偏頭痛の可能性が高い、Bが多いと緊張型頭痛の可能性が高いといわれています。