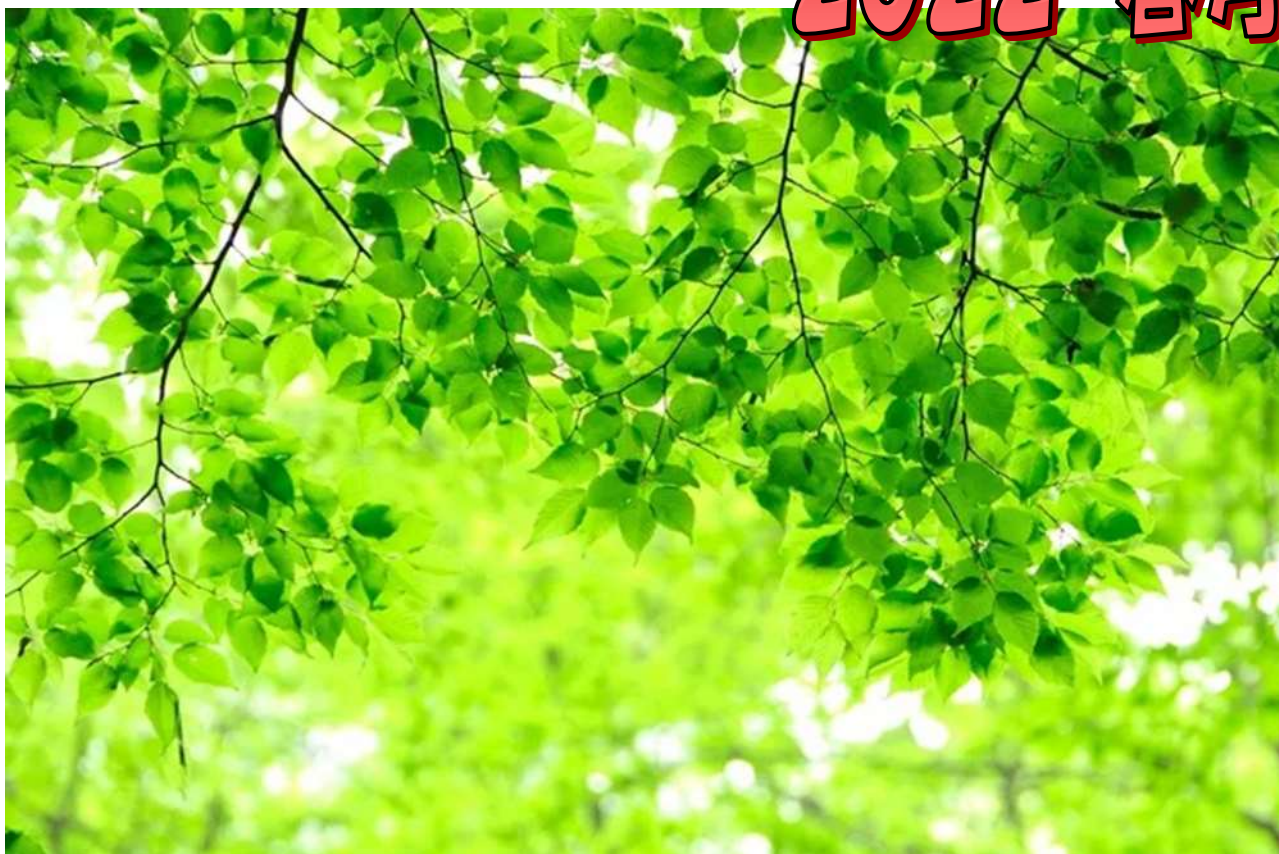


広報

ほほえみの里TM

MIYAKO

2022 春号



発行 医療法人 仁泉会

介護老人保健施設



ほほえみの里

〒027-0096 岩手県宮古市崎鍬ヶ崎第9地割 39-27

TEL 0193-64-3311・FAX 0193-64-5077

URL : <http://www.hohoeminosato.jp>

令和3年度のほほえみの里では

令和3年度もあっという間に時が過ぎ、3月となりました。日本、世界と蔓延しているコロナウイルス。その他、悲しいニュースも聞かれている状況でございます。早く平穏な日常が取り戻されることを望んで過ごしていきたいと思います。

ほほえみの里では夏以降もコロナウイルス感染状況拡大の為、地域住民の方々との交流を図る事が難しい状態でありましたが、施設内にて職員・利用者様間での交流を図り楽しみを感じてもらうことを目的として部署ごとで色々行事を実施させていただきました。

少しではありますが、行事の様子を掲載致しました。

運動会



スイートポテト作り



獅子舞との餅つき（通所）



節分豆まき会



忘年会 カラオケ



餅つき（入所）



偏頭痛 予防法

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、ひと眠りするのは効果的です。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。