



社会医療法人河北医療財団 多摩事業部 あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸 1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘 1階 ☎042-311-5445 ㊚042-311-5449

平成から令和へ新たな時代が始まりました。改元を前に利用者様たちと「平成を語る」時間を設け、この三十年を振り返ってみました。

★一月七日の昭和天皇の崩御

- ・年始回りの社用車の中でラジオで聴いた。
- ・皇居へ記帳をしに行った。

★「平成」という元号

- ・皆様、特に何も感じなかったと。

★消費税スタート（元年四月）

- ・最初は3%で一円玉が大変だった。

★平成初期のバブル景気

- ・タクシーチケットでタクシーをつかまえるのが大変だった。
- ・都心では平日のタクシー待ちが二時間という事もあった。

★阪神淡路大震災（平成七年一月）

- ・震災当時七歳で両親を亡くした女の子が大きくなってから自分の部下として働いていた。よくできる子だった。

★地下鉄サリン事件（平成七年三月）

- ・その日、たまたま早く家を出て、同じ電車に乗らずに済んだ。
- ・霞が関を直前の電車で通過した。

平成から令和へ 利用者様と平成を語る



★東日本大震災（平成二十三年三月）

- ・帰宅難民となり会社に泊まった。
- ・乗っていたバスが跳ねた。
- ・サミットの前が消火剤の誤作で泡だらけになっていた。

他にもこんなことがありました

- ★ベルリンの壁崩壊（平成元年）
- ★徳仁皇太子、小和田雅子さんと結婚（平成五年）
- ★長野冬季五輪開催（平成十年）
- ★アメリカ同時多発テロ（平成十三年）
- ★あいフィットネスサロンさくら開設（平成二十九年二月）



新元号が発表される瞬間を利用者様と一緒にテレビ中継をみて迎えました。

「昭和は遠くに なりにけり」

四月十一日（木）、火・木曜日にご利用の山城孝さんが「平成の終焉に伴い、昭和一桁族の戦前、戦中時代の思い出について」ミニ講座の講師をされました。

昭和七年〜二十年の出来事に関する年表と大日本帝国時代の勢力圏に関する地図を用意していただき、日本の領土の歴史についてお話しをしてくださいました。

ご本人のさくら利用の目標を平成の最後を元氣に見届けるとされていたので、「目標達成だな。次の目標を立てよう」と笑顔でお話されていました。（介護職 能瀬）

もつともつと多くの思い出が出てくるかな？
と思っていました。意外にも印象のうすい平成時代。やはり皆さんの思い出は「昭和」の方だたくさん詰まっているようです。平成の話で始めても気がつけば懐かしい昭和の話になっていました。またの機会にぜひ「昭和」も語りましょうね。
（介護職 松本）



職員紹介

チームさくらりしー
No.7 長妻早苗



三月よりさくら仲間入りをさせて頂きました長妻です。

生まれは愛知ですが、小学校から大学卒業までずっと多摩で過ごしました。学生時代はハンドボールに打ち込む日々で、真っ黒に日焼けして走り回っていました。

また、山登りが好きで、北アルプスの槍ヶ岳や奥穂高岳に登ったことがあります。

卒業後は化粧品営業の仕事に携わり、その後結婚、出産。転勤族の主人と一人息子と共に岐阜、名古屋、鹿児島と転々としたのち、多摩に戻りました。

介護の仕事には子供が小学校に上がった時に就きました。当時、東日本大震災が起き、自分にも何か出来ることはないかと考えたことがきっかけです。

二カ所のデイサービスを経験し、この度さくらで縁を頂きました。精一杯頑張ります。よろしくお願いたします。



↑甲子園に行った時の一枚

次は
小丹枝さんへたすきを渡します！

地域情報を紹介

「たま元気マップ」作りました！



多摩市内の全介護予防教室と近所de元気アップトレーニングの実施場所を掲載したマップを作成しましたので、ぜひご覧ください！！

今後は本棚前のスペースに地域情報コーナーを設置し、『たま元気マップ』にもサロンや多摩市の施設など、順次つけ足していく予定です。

■今月の一句
口福に 恵まれし夜の
桜かな (I・Y)

◇地域活動のご紹介◇

もっと元気が出る講座
「あなたの胃、健康ですか？」

2019年6月29日(土)

13:00~14:30

会場：あいクリニック2F

講師：濱谷弘康(あいクリニック院長)

※要事前申し込み

ちよつと役立つ

三三講座

■外傷の対応について



怪我(外傷)は人生で誰しもが経験することだと思えます。怪我をした際、その対応がとてもし治りに影響することを御存じでしょうか。

まずこちらの単語を説明させていただきます。

外傷Ⅱアクシデントによって発生する怪我

慢性障害Ⅱ3ヶ月以上続く痛みを伴う障害

このように、外傷は慢性障害へ以降する可能性があります。長期的な痛みの持続を防ぐためにも、外傷を初期の対応でしっかりと治しておきたいものです。これからはメカニズムについてお話します。

外傷と炎症について
怪我の際は、身体のどこかが損傷されます。その際に組織中の血管の損傷を伴い、出血が起きます(内出血含む)。血管の外に漏れた血液成分は、その他組織の刺激になり、炎症を引き起こすこととなります。

炎症とは、①異物に対する反応②壊死しつつある組織の排除③正常な組織の再生促進のため生じます。炎症症状がみられた際は、温めることは絶対してはいけません。では炎症の見極めですが、**発赤** **熱感** **腫脹** **疼痛** **機能障害** この5兆候がみられたら炎症と判断されます。

炎症時の対応 RICE処置
炎症時は RICE 処置が重要となります。RICE 処置とは、Rest(安静) Cold(冷やす) Compression(圧迫) Elevation(挙上)の略称となります。例)安静保持し、患部を冷やして包帯で圧迫。心臓より高い位置に挙げておく。

これらを同時に行うことで、痛みと腫れが治まり、治りも早くなります。

怪我などを患った際は、炎症症状の有無を確認した上で適切な対応をし、早期治療・慢性障害移行を防ぎましょう！

(理学療法士 鈴木)