

いきいき新聞

2011 Winter 冬
Vol. 7



2011.2.1 発行



年女さんの皆様から

コメントを頂きました

「今年思うこと」

歳末となりちまたに流れるテレビの画像を賑わす兔さんをみて、来年は兔年なのだとやっと気付きました。この年になると何回かこの機会を迎えたでしょうが、これで今回が最後の年女になるのだなと思ったりします。

昨年から少しずつ練習していましたが、御詠歌の昇級試験も今年は三年目を迎え、三月には課題曲十曲の中から三曲受験しなくてはなりません。私のお寺には毎月二回、月曜日の夜七時半から九時まで十八人の講師さんがこの為にやって来られます。この熱意のある方々と同じ目的の為に出来る限り頑張ろうと思っております。

そして二年前から、二十八ヶ寺のお寺の奥さん達の集まりのお話をし、今年の五月に総会で引き継ぎをしてやっと終わりになろうとしています。

これからは年を重ねるごとに今している自分のお寺のこまごました事をいかに次の世代に引き継いで行こうかという事を思索しながら、日々を過ごす事になると思います。足は思うように動いてくれないながらも、心は兔さんの様に跳ねながら日々を過ごして行こうと思っています。

このままりハビリを続けて良い透析ができるようにしたいです。

(Bさん)

今年我が家には年女と年男がおります。年女は私。年男は次男で今年十二歳になります。思い起こせば次男を出産したのが前の卯年。あんなに小さい赤ちゃんだった子がバスケットボールに夢中になっている男の子に育ったのですから大きな変化です。自分とは言えれば環境の変化はありましたが、成長するところがあつただろうかとか反省しきりです。次の卯年まで次男の成長に負けないように、どこか成長出来るように頑張りたいと思います。

(別府先生)

今年は大好きな兔の年です！今年一年、ウサギのように元気に飛んだり跳ねたり出来る様、先ずは自らの健康管理に気を付けたいと思います。

(Cさん)

「うさぎ年」の「乙女座」と聞けばかわいいですが、実際は…。少しでもそうなれるよう一年元気に頑張ります。

(Dさん)

今年は何かいいことがあればいいなあと思います。

(Eさん)

一日。一ヶ月。一年が、「ああくっっ！」という間に過ぎていくような気がします(笑)。一年前は何をしていたのかなあ…。今年は一日一日を大切に、何か記憶に残るような、そんな一年になつたらいいなあと思います。

(Fさん)



ザ・横別学習塾(第7回)



第7回は「**足病変**」あしびょうへんについて
お話をしてみましよう

透子さん

毎月一回看護師さんが、足を見せてくださいと回って
来られますが何か意味があるんですか？

横別先生

透析患者さんの長期化・高齢化・食事の変化、糖尿病
の合併症などから透析導入となる患者さんの増加に
伴い、足の病気になる方が急増しています。

足の病気が起こりやすい主な原因に「神経障害」と動
脈硬化による「血流障害」があります。神経障害とは、

足など末端の知覚神経に異常が起こり痛みや熱さに
対する感覚が鈍る症状です。そのためケガや火傷に気
づかずひどくなると潰瘍(かいよう)や壊死(えし)

にまで進んでしまいます。動脈硬化とは、血管が狭く
なり血流が悪くなることです。足に動脈硬化が起こる

事を閉塞性動脈硬化症と言ひ、脈の触れが弱かったり



傷が治りにくかったりなどの症状が出てきます。この
ような症状を見逃さない為に、看護師が観察して回っ
ているんです。

透子さん

そうだったんですか。でもなんだか恐ろしい話ですね。
自分でも観察できるんですか？

横別先生

できますよ。観察のポイントと日常生活で気をつける
点を紹介します。

(観察のポイント)

- ① 両足の脈が触れるかどうか
(わかりにくい場合は聞いてください)
- ② 爪は切りすぎてないか、また爪きりが必要か
- ③ 冷感、しびれはないか
- ④ 変色しているところはないか
- ⑤ 指の間はどうか、水虫はないか
- ⑥ 傷はないか
- ⑦ 感覚が鈍くなっていないか



(日常気をつける点)

- ① 足を清潔にする
- ② 足に合った靴を履く
- ③ タバコは動脈硬化を悪化させるのでやめ
- ④ やけどや傷をつくらない



透子さん

自分でもできそうだな。
もう一つ質問ですが、今の時期寒いので、湯たんぽや
電気アンカを使って寝てるんですがいいですか？

横別先生

直接触れないようにしてもらえ
れば問題ありませんよ。この他に
ホッカイロを直接皮膚に当てた
り長時間同じ場所に貼ったりし
ないで下さい。ファンヒーターに
近づきすぎたり、コタツに長時間
入るのも避けましょうね。

透子さん

気をつけます。
毎日しっかり足を見て、少しでも気になる点があれば
相談しますね。

横別先生

日頃からこまめに見て手入れする事が早期発見や早
期治療につながります。気になった事があれば小さな
事でもおっしゃってくださいね。



終

透析導入三十年目 G 様

透析導入三十年おめでとうございます。

これからもますますお元気で過ごされます様に、そしてより良い透
析を提供できる様にスタッフ一同頑張りますのでよろしくお願い致し
ます。



新しく仲間入りしました これからよろしくお願ひします



HP上では個人情報を
配慮して顔写真は掲載
してありません

HP上では個人情報を
配慮して顔写真は掲載
してありません

HP上では個人情報を
配慮して顔写真は掲載
してありません

氏名 Hさん

干支

うさぎ(年女デス)

血液型

O型(人からはよくB型と
言われます)

出身地

趣味

ソフトバレー(スイマセン。
早速ケガをしてしまいま
した…)

特技

これと言って…



ちょっとした自慢

昨年末、標高860mの山か
らスキーで降りられたこと
(転ばずに(^o^))

今、自分が大事にしている事・物

エコな暮らし(物を増やさ
ないように心掛けています)

ご挨拶

看護師歴は長くなりました
が、透析は初めてです。頑
張りますのでよろしくお願
ひします。

氏名 Iさん

干支

いのしし

血液型

A型

出身地

趣味

読書(歴史小説)、手芸

特技

カラオケ



ちょっとした自慢

NHKのだ自慢に出たこと
(鐘はふたつ鳴りました♪)

今、自分が大事にしている事・物

歴史に関する本、資料。カ
エルグッズ(いっぱい集め
ています)

ご挨拶

精一杯頑張ります。よろし
くお願ひします。

氏名 Jさん

干支

ねずみ

血液型

A型

出身地

趣味

ドライブ、滝めぐり、
ハイキング

特技

よさこい踊り



ちょっとした自慢

エステができます

今、自分が大事にしている事・物

二人の娘と、一緒に食べ歩
きに行く事。

ご挨拶

まだ日が浅い私ですが、老
体にムチを入れながら一生
懸命勉強し、頑張りたいと
思います。どうぞよろしく
お願ひします。



早く春にならないかなあ〜

編集

