暮らしのヒント

健康専科

こんにちは保健婦です ⑮

知っておきたい 家庭看護方法

寝たきりの人の看護なんて人ごとだと思っている人はいませんか。これからは、ますます高齢者が増えていく傾向にあります。一般に高齢化するほど、心身機能の衰えが進み、病気や障害を引き起こしやすくなります。それに社会的にも、職業や役割を失い、経済力も衰えてきます。お年寄りはこうしたマイナスの経験をしながら、しだいに他人に依存して生きざるをえなくなります。これはだれもが通らなければならない道すじなのです。

ですから、これからは男性、女性を問わずに、いつ寝たきりの人の看護をしなければならなくなるかもしれません。そんなときになって困らないように、いまから、あなたも上手な家庭看護の方法を勉強してみませんか。

知っておきたい看護のノウハウ

そこで村では、寝たきりのかたやお年寄りの世話で困っている人や家庭看護に関心のあるみなさんを対象に「家庭看護講座」を開催します。ことしは、保健所の協力を得て四回のシリーズで家庭看護のノウハウを勉強してもらいます。

この機会にみなさん、ぜひ参加してみませんか。

この家庭看護講座に参加を希望されるかたは、六月二十日(火)までに、役場保健衛生課へどうぞ。

―家庭看護講座プログラム―

日程	6月23日(金) 午後1:30～3:30	6月30日(金) 午後1:30～3:30	7月5日(水) 午前10:00～午後2:00	7月12日(水) 午後1:30～3:00
会場	保健センター	保健センター	岩室村公民館	保健センター
内容	開講式 老人の看護をするにあたって 看護の実際―① 環境の整備 シーツ、寝衣の交換	看護の実際―② 体の動し方 排泄の世話	看護の実際―③ 床づれ予防とその手当 病人食について 調理実習及び試食	在宅福祉制度について 閉講式

「酒・タバコと歯」

皆さんは、歯が痛くて痛くてどうしようもない時、どの様にして歯の痛みを軽くしていますか…。

「酒は百薬の長」などと勝手に解釈して酒を飲めば神経がマヒして、歯の痛みも和らぐのではないかと、ガブガブと浴びるほど飲む人がいますが、これは大変な間違いです。

というのは、酒を飲めば血圧が上昇し体温も上がります。歯の中の血管はとてもデリケートなので、そうなるとすぐ充血を起こします。血管と神経は絡み合っていますから、充血し膨張した血管は神経を圧迫し、むし歯の痛みは益々激しくなってしまいます。

また、急性の化膿性炎症がある場合なども酒を飲むとかえって痛みが増したりすることがあります。特に歯を抜いた当日は、一度止まりかけていた血を再び出血しやすくすることがありますから、酒は絶対に控えて戴きたいと思います。

また、「タバコは歯に良いのではないか」と質問される愛煙家がおられますが、ニコチンとむし歯とはほとんど関係がありませんし、ヤニで茶色に着色された歯は、たとえ美男美女といえども、見た目が良くありません。そのため、歯に付いたヤニを落そうとして、タバコ専用の粒子の粗い歯磨き剤を使用しますと、磨きすぎて歯の根本がすりへる場合がありますので気をつけて下さい。健康のためにも喫煙は考え直す必要があるのではないでしょうか。

歯医者さんが教える……

歯の健康 ―一口メモ―

鵜の目鷹の目

言葉の履歴書 ㊺

「鵜の目鷹の目でアラを探し出す」の「鵜の目鷹の目」は、一生懸命にものを探すさま、または油断なく、目配りするさまをいいます。鵜飼の鵜が魚をあさり、鷹狩の鷹が鳥を見つける鋭い目つきからきた表現です。

飼いならした鵜に鮎をのみ込ませてとる鵜飼は、五月から十月まで行われる岐阜県長良川がもっとも名高く、俳句では「鵜飼」「鵜舟」「鵜川」などが夏の季語。また、鷹狩は、飼育した鷹を野に放って小鳥を捕えさせる狩猟で、鷹狩」「鷹野」「放鷹」などは冬の季題とされています。

鵜と鷹を対比した成句は「鷹は水に入って芸なく、鵜は山にありて能なし」。有能な人でも、才能を発揮できるような地位にいなければ無力であることのたとえです。

また鵜と鷹の対極的な存在は烏。「鵜のまねする烏」と「鷹舞えば烏も舞う」は、いずれも凡人が身のほどを知らずに優れた人のまねをするケースです。否定的に使われることわざであることは、いうまでもありません。

いよいよ行楽シーズン到来！

よりなれ 岩室

―ことしも観光キャラバンがスタート―

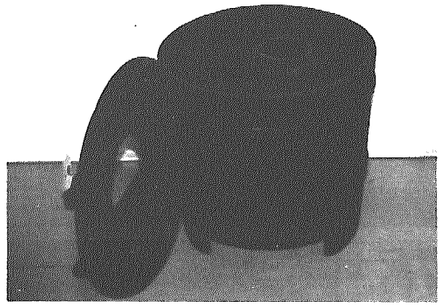
村観光協会では、ことしも「観光地岩室」への観光客誘客にむけて、宣伝活動を強力に展開するため、観光キャラバンを行います。

今回の観光キャラバン隊は、今月六日に出発し、埼玉県庁前と大宮駅構内で、岩室芸妓による地元民謡「岩室甚句」、「岩室音頭」の披露をはじめ、ミスJR、弥彦観光駅長などによるコシヒカリ（三〇〇g入り一、二〇〇袋）、岩室温泉名湯パック、観光パンフレットの無料配布などを行い、「観光岩室」を首都圏のお客様に広くPRしてきます。

昨年も、この観光キャラバン隊は派遣先で大好評をはくしており、ことしも、この観光キャラバンを展開し、より一層の観光客増加にむけて関係者は期待を寄せています。

派遣先ではいつも大好評な観光キャラバン

むらの民芸シリーズ ②



どうこ（汁）鍋

漁師が舟上で食事をするとき、汁物をつくる鍋です。桶の中心に銅づくりの円筒状のものが起立しており、この筒の中に炭火（消し炭）をいれ、まわりの桶の中に水と採れた新鮮な魚をブツ切りにして海水や味噌で味つけをして食べます。

どうことは、福島県の海岸沿岸地方で使われている桶の方言であり、問瀬では使われていない言葉です。

問瀬沿岸の漁業は、明治中頃から大正中頃までは不振で、福島県や茨城県方面へ出稼ぎに行ったことが記録に残されており、これらの出稼ぎ漁師が持ち帰った民具と思われます。夕方、出漁して翌朝帰港する鰯漁、早朝から夕方まで漁をする鱈漁で使われていたようです。しかし、いまではこの民具の使われている情景はみられません。

いまでは、この野趣味豊かな料理法と民具は、岩室温泉の雪の舞う季節の座敷で食べる高級料理となっています。（岩室歴史民俗資料館所蔵）

『写真は語る』 復活編

■写真は語る」――久々の登場です。途中でやめたわけではないのですが、資料の提供が少なくなったなどで一時中止していました。でも先日、和納一区の海津善二さんから「写真を整理していたらこんな写真がでてきまして…」と情報提供をいただきましたので、ここにご紹介します。

この写真は、たしか昭和二年八月二十四日に和納八幡前地区（現在の和納一区と二区）で行われた地蔵様の建屋棟上式の時のものです。この当時は、地区内に子供たちの遊び場も少なく、地蔵様の移転新築と遊び場確保を兼ねて建られたものです。それに、戦前まではここで宴芸大会なども開かれたりして、子供からお年寄りまでが集う憩いの場でした。脇にある欅の木も今ではすっかり大きくなっています。この写真から当時の様子が偲ばれ、懐しく故人に対する思い出がいま蘇ります。（海津善二さん談）

現在の地蔵様付近