



ボヌール デイケア通信

PARIS
2024

2024.9

♪涙がこぼれないように、と坂本九さんが歌い、海外でも大流行したのは1960年代。作詞の永六輔さんと、空の上から今夏のパリ五輪を観ていたでしょうか。こぼれないように上を向く、どころではない、強い歓喜や安堵、あるいは、測り知れない無念、等が噴出したであろう熱い熱い「号泣」。今大会多く目にしましたね。さて、この「涙」、三種類あるのでご紹介します。

- 1 基礎分泌 (目の保護、酸素を取り込むために出る)
- 2 反射性の涙(ゴミが入った、タマネギを切った等の時に出る)
- 3 感情性の涙(感情の揺れ動きに伴って出る)

特筆すべきは、感情性の涙です。泣いてスッキリした体験は誰しもあるでしょう。これは、感情性の涙と一緒に分泌されるセロトニンというホルモンが、脳の過剰な興奮を鎮(しず)めてくれるリラックス効果によりです。

泣くことで、神経バランスが回復し、感情の浄化(カタルシス効果)も得られ、逆に、泣くことを抑制すると、心理的ダメージを負うことが分かっています。当人への効果だけではありません。涙は他者との関係を深め、社会的なサポートを引き出す機能を果たす、という仮説もあるのです。

オリンピックと共にいた夏の日を思い出し、前を向いて進みましょう!

主役の「ハムカツ」、
サクサクに揚がってたかしら?

あらあら主役は「エビピラフ」よ!

※次回「昭和食堂」は9月4日(水)の予定です。

昭和食堂コンビネーションランチ

8/5(月) イベント食
ハムカツとエビピラフ
野菜コンソメスープ
さつまいもサラダ
カルピスゼリー



筋トレ個人



スライド卓球 団体



チョコレイツ!

サーーツ!

99(キューキュー) の ころ合わせで 9月9日は『救急の日』
(1982年制定ー厚生労働省・総務省消防庁)
この機会に下記をおさらいしましょう

救急車の呼び方

- ①119番通報したら、まず「救急です」と伝える
- ②市町村名から住所を言う。住所がわからない場合は近くの交差点名、大きな建物などを伝える
- ③症状を伝える。だれが、どのようにして、どうなったか
- ④年齢を伝える。わからない場合は「80代」、などのようにおおよそでよい
- ⑤通報している人の名前・連絡先を伝える

救急の日 救急医療週間

9月9日

9月8日(日)～9月14日(土)

救急車を呼ぶべき症状 ※ひとつでも当てはまれば呼ぶ。悩んだら^{なやむ}119へ。

【顔】

- ・顔の片側が動きにくい。しびれる
- ・笑うと顔の片側や口もとゆがむ
- ・ろれつがおかしい
- ・視界がせばまる、二重に見える

【頭】

- ・突然の激しい頭痛、高熱
- ・急なふらつき、立ってられない

【手足】

- ・手足の突然のしびれ
- ・突然片方の手足に力が入らない

【胸・背中】

- ・突然の胸や背中での激痛
- ・突然の息切れ、呼吸困難
- ・痛みが移動する

【腹】

- ・突然の激しい腹痛
- ・強い吐き気、冷や汗
- ・血を吐く

【その他】

- ・意識がない、もうろうとしている
- ・大量の出血をともなうケガ、広範囲のやけど

