

家族の健康について

☆子供編☆

乳幼児期過ぎ中学生ともなると、びっくりするほどの高熱を出す事は少なくなりますが、大事な試合や試験前に熱が。。。と言う事があるかと思います。そんな時にお家で出来る簡単な方法がありますので是非試してみてください。



熱 = 悪いものと考えしまいがちですが、そうではなく体に入ってしまった悪いものをやっつけるために体が頑張ってる状態。熱が上がりやっつけられた！と体が判断すれば自然と下がるように体は出来ています。その手伝いをする。つまり熱を上げきってあげるのがこの方法です。

「背中のコリをほぐす！後頭部を暖める！」

熱がある時は体が凝っていて、特に背中・肩甲骨周りです。ここをほぐしてあげると、気持ちよく体が軽くなります。やり方は本当に簡単です。首から腰まで背骨に沿って優しくゆるするような感じでほぐしていきます。ぎゅっと押すのではなく、細かくゆるすると痛くありません。背中が終わったら肩甲骨周りを同じようにほぐします。焦るより心を落ち着かせ何度か繰り返してあげること。仕上げは後頭部の温め。氷枕で冷やしたほうが早く下がりそうですが、先に述べた通り、熱は必要だから出ています。体がほぐれたらホットタオルなどで温めてあげると、汗が出てきてだんだんと下がってくるはず。後は水分を良く取りぐっすり眠れば元気におきてくる事でしょう。もちろん病院へ行き原因を調べるのも大切です。

☆親子編☆

時代でしょうか。心の病やストレスに悩む子供達が

増えていることもあり、親子のスキンシップが見直されています。おススメは子供にマッサージをする方法です。肌に触れる事で愛情を与え、心の安定につながる。仕事と子育てに追われる忙しい毎日の中で子供と向き合う時間が取れないと感じてる方にわずかな時間で効果的にスキンシップが取れます。

手のひらマッサージや足もみ整体で親子の時間を作ってみましょう。



☆親編☆

ご主人が突然くも膜下出血で倒れたが、どこにも麻痺が残らず社会復帰をした方がいます。

日頃考えないような家族の事や健康である事、また人生や死について深く考える事が出来たそうです。

すべての話をご紹介出来ないのですが、どの家庭でも起こりうる体験話なのでご紹介させていただきます。

~~~~~

朝 9 時過ぎ・・・まだ起きて来ない

午前中 12 時前・・・起こすと意味不明な事を言う。

大きな病院が思いつかず行きつけの総合病院へ行こうとマンションの下のタクシーまで歩いて移動。

なんで歩かせたんだろうと後悔しました。ぜひぜひ「おかしい」と思ったら迷わず救急車を！

午後 1 時半・・・タクシーで行った病院には脳外科がなく救急車を呼ぶ。

午後 2 時頃・・・救急隊員が電話してる。〇〇病院 OK です。2 件目。早く決まって運がいい。

午後 3 時半・・・到着から救急外来を待つ。色々手続きや何かをする。保険証忘れてきた。

看「昨日は何時に帰宅されましたか？」私「知りません」

看「何か昨晩は飲んで帰られたとかですか」私「さあ？」

看「日頃飲んでるお薬はありますか？」私「血圧の薬を」

看「どういう薬ですか？」私「さあ？」

看「骨折の跡が足にありますね。いつですか？ビスは入ってますか？」私「さあ？」

と、こんな風に私はいかに旦那の事を知らないかが判明した。

いざと言う時のために配偶者の保険証の場所や病歴、常備薬は気をつける事をお勧めします。

その後遠く離れた田舎から駆けつけてくれた母に子

供を連れて帰ってもらい、そこから 11 時間以上の手術だったそうです。

《子供達のこと》当時小2だった子供は救急車の前ですごく取り乱しててなだめても駄目で本当に困ったようです。親か兄弟などに連絡ができ子供達を見てくれる家族や友人のサポートが大切だと感じました。

《お金のこと》高額医療費制度を知っていますか？これは 1 ヶ月の医療費がある金額を超えたら収入に応じてある一定金額しかはらわなくていいという制度です。

例えば 100 万かかっても 8 万しか払わなくていい。社会保険庁に行き申請するとその場で認定書をくれます。それを持って病院の窓口に行けばいいです。退院した後でも免除額を返金してくれます。

貴重なお話ありがとうございました。

突然訪れる病気や事故は防ぐ事は難しい。でも起きた時に備える事は出来ます。保険証の置き場、病歴や薬など一度話をし、メモなどしたものを保険証と一緒におくのもいいかと思いました。

