

シートベルト 着けていますか…

交通戦争を救う「切り札」的存在ともいえる、シートベルトを着けないまま運転しているドライバーがたくさんいます。シートベルトを着用した場合の安全性は多くの事例で証明されています。

事例でもわかるように、シートベルトはあなたを守る命綱です。今からでも遅くはありません、早速実行にうつしましょう。

四十キロで運転していた乗用車がトラックと正面衝突しながらシートベルトを着用していたためケガがなかったのに対し、片方は乗用車との正面衝突で着用していなかったため死亡した。

お父さん
着けて下さい
いのち綱

寝たきり老人の看護法

基本的な心がまえ

相手の身になって考える

お年寄りを

いたわる気持ち

相手の身になって考える——これこそ、寝たきりのお年寄りを看護するときに、最も大切なポイントでしょう。

まず、自分がその立場だったらどうしてほしいか、考えてみてください。次に、いくら相手の立場に立ったつもりでも、まだ食い違いがあるはずだと、さらに一步距離をおいてみるのです。その上で、食い違いを埋める努力をする——寝たきりのお

年寄りを心からいたわり、看護する気持ちは、ここで初めて生まれるといえるでしょう。相手のために良かれと思っただけのことでも、気に入ってもらえ



ないと気まずい雰囲気になってしまいがちです。しかし、そんなときは、とにかく理屈抜きで謝るようになりましょう。「そんなつもりではなかった」などの言い訳は、かえってお年寄りの心を閉ざしてしまう原因になることがあるからです。

繰り返しの話にも

「聞き上手」になる

年をとって、ただでさえ弱った心や体には病気がおいかぶさる。寝たきりのお年寄りの胸中には不安と寂しさが渦巻いています。つい話も愚痴っぽくなったり、繰り返しが多くなったりしますが、周囲の人は「聞き上手」になることです。間違っても「また同じこと言ってるよ」とか「さっきも聞いたわよ」な

生活の知恵

缶詰の日付を 読もう

六ケタの数字 で年・月・日 を表します

缶詰がおいしく食べられる期間は中身によってそれぞれ違います。一般的には製造後、果物缶詰は四年ぐらい。魚、肉、野菜缶詰で五年ぐらいといわれています。

ところで、国産缶詰の製造年月日は、缶のふたに数字で表示されています。

数字は六ケタですが、これは「二ケタの数字が三組」と考えてください。つまり、初めの二ケタが「年」、次の二ケタが「月」を、最後の二ケタが「日」を表しています。

「年」は西暦か元号のいずれかが用いられますが、実際は、元号はほとんど使われていません。西暦の場合、二ケタが記載されています。

も家族ならでのこと。根気強く、適切な看護で、お年寄りのもっている心身の機能や能力が十分に発揮できるよう、手助けをしてあげたいものです。

* * *

●次号では寝たきり老人の食事について、具体的な看護のポイントを紹介いたします。

ところで、六ケタ表示になったのは、一九八〇年三月からで、それ以前は四ケタの数字で表されていました。四ケタ表示で出回っているものもまだありますから覚えておくといいでしよう。

四ケタ表示では、最初の数字が西暦年号の末尾、二ケタ目が月（十月は0、十一月はY、十二月はZの略号で表示）、三、四ケタ目が日を表しています。

一方、輸入品の場合、果物、野菜類については年月日を表示したラベルが張られています。ただし、製造年月日が不明の場合は、輸入年月日を書き込まれています。

なお、缶のふたに記されているアルファベットの文字は「品名記号」で、中身の原材料や調理方法などを表しています。