

すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター
住所：千葉県市原市稚津2545-1
電話：0436(66)8867
担当者：堀川・上田・津根・金城・岡

年明けから威勢良く！
～1月の誕生会～

平成30年、お誕生会の幕開けは市原鼓蝶会の皆様による元気いっぱいな演目の数々でした。

華やかな衣装にキラキラの傘という出で立ち。踊る姿はまるで海の中を泳ぐ魚達のようにでした。テノポの良いノリノリの曲に手拍子の切れることなく、五曲も披露



しやり、笑顔で楽しんでおられました。そして銭太鼓での「大漁節メドレー」他、司会者様によれば、もう何曲かご用意してきたのですが、全部ご披露できなくて残念！今年も皆様にとつて笑顔多い一年となりますようにと、お言葉をいただきました。



暦の上では春だというのに風冴えかかるこの日ごろ。お身体の具合はいかがですか？
今日は風邪について少しお話をさせていただきます。

職員のひとり言

「冬はこたつ」

看護助手 K N



幸福（しあわせ）

「幸福」とはどんな事を言うのかを考えて見ます。

まず漢字の成り立ちで「幸」を調べてみると、手にはめる「かせ」と記されています。これは「しあわせ」「ふしあわせ」と言う生まれ持った運命「かせ」です。

していただきました。威勢の良い司会者様より曲の説明があり、一曲目は「鱈じゃ」というお魚の曲で、地名のサワラとは違いますよ！とのこと。なるほどイメージ通りの衣装だなと感じました。続いて二曲ほどスコップ三味線も加えて「浪花節だよ人生は」。利用者様もマイクを向けられ歌っていらつ

福の字の「ネ」は神様、「富」は

穀物を入れた「倉」だそうですから、その人が生きて行くうちに作り出した富を祭壇に奉る、その人が作り出した「しあわせ」なのです。英和辞典の「幸福」には「幸運」、「至福」と二つの字句が書か

れています。

幸福には、幸と福との二つがあるのです。生まれ持った運命と、生きて行く内に作っていく運命があるのです。ですから「しあわせ」は半分は自分が作っていくものだと思います。

【姉崎病院 院長 岡 賢了】

よく、こたつで寝ると風邪をひく、と言われますが、風邪をひく原因は、上半身と下半身のギャップみたいです。こたつに入りっぱなしのまま長時間経つと、下半身のみ暑くなって汗をかいてしまします。しかし、上半身はそれほど温まっておらず、そのギャップで体が冷えてしまうのです。冷えは風邪の大きな原因の一つです。

身体に抵抗力をつけて、風邪にかかりにくくするのはビタミンA。ビタミンAを含む食べ物、ほうれん草、春菊、長ねぎなどがあります。風邪をひいたらビタミンCを摂ると良いと言われています。皆様もお身体にご留意下さい。

デイケア ルームより



昨年『健康寿命を延ばそう!』という記事で紹介させて頂いた『市原いいあんばい体操』をデイケアでも取り入れ、実施しています。

両手両足を使ってバランス能力の維持・向上につなげる運動や、脇腹を伸ばす事や、身体を捻ることで筋肉をほぐす体操にみなさん声を出しながら、楽しく参加して頂いております。

屋外が寒い時期がまだまだ続きますので、このよう



に室内でも行える体操や運動を実施して体力・筋力の維持が出来ると良いですね。

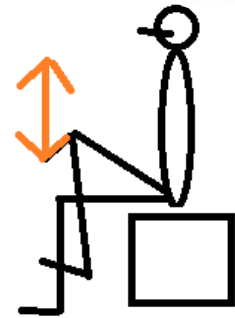
特集 冬の寒さに負けない体力作りPart 1



冬は寒いと身体に力が入ってしまいますね。外の寒さが厳しいと外出機会も減り、身体が動かしづらくなり体力も減ってしまいます。そんな時に外出すると、普段はなんともない段差につまずいたり脚がもつれて転んでしまうなど、転倒する危険性が高まります。

そんな冬場の体力維持や転倒防止のための体操を2回にわたってご紹介したいと思います。

②もも上げ



方法：

椅子に浅めに腰掛け、ももを椅子から離すように意識して、その場で足踏みをする。

効果：

ももの筋肉や足を前に振り出すために、大切な筋肉を鍛えることが出来ます。立つ時や歩く時に身体が安定するので、長く歩いても疲れにくくなります。

どれも簡単な運動ですが、少しでも身体を動かし、冬の寒さに負けないよう、体力づくりに取り入れてみてください。なお、体調がすぐれない方は、無理をせず自分の出来る範囲で運動を行いましょう。次回は膝伸ばしと足首の運動をご紹介します。

編集後記



寒い日が続き、この地域でもインフルエンザが大流行していますがお変わりありませんか。正月が終わったと思ったらもう節分です。節分の豆まきは706年、文武天皇の時代に宮中で行われたのが初めだそうです。近頃は後片付けが簡単ということで、殻つきの落花生を使う家もあるそうです。高齢者向けにはいわしのすり身を使って唐揚げという献立も喜ばれるそうです。邪気を払って元気に過ごしましょう！（相談員 O）

①肩回し



方法：

①椅子に座り、肘を内側から外側に向けてゆっくりと大きく回す。

②肘を外側から内側に向けてゆっくりと大きく回す。

効果：

肩の血行を良くして、肩こりを解消できたり、肩周りの筋肉や関節を柔軟に出来ます。これにより日常動作や歩行が快適になります。



の予定

♪ 誕生会 ♪

- ☆ 2月7日（水）14：30～ 5階デイルーム
青柳じょんがら会の皆様にお越しいただきます。
- ☆ 3月7日（水）14：30～ 5階デイルーム
ムジカ・サンクチュエールの皆様にお越しいただきます。