

# すこやか

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

## ゆったり南国気分♪

### 1月の誕生日会♪

一月の誕生日の皆様、おめでとうございます。誕生日会では「フラ・フレンズ」の皆様には鮮やかな衣装でのフラダンスを披露していただきました。イブという楽器名のひょうたんを使っ



て披露された5曲を含め、息の合った優雅な踊りを楽しませていただきました。  
利用者様の中には手の動きをまねて一緒に踊る方もいらっしゃり、職員たちのこころをほっこりさせる場面や「素晴らしかった」との声が上がり、穏やかな一日となりました。

## 「しあわせ」について

『しあわせ』ってなんででしょう。

漢字で書くと「幸福」と書きます。

辞典を引いてみますと、「幸」は、たまたま原因が自分の努力の外にある何も代償を払って居ない「しあわせ」とあります。「棚からぼた餅」原因は自分で努力して貰っ

た餅ではありません。

「福」は、その示偏は神様の意味で、右側は積み重ねた収穫を意味するそうです。つまり神様の前に自分が山積みした物ですから心おきなく味わえる「しあわせ」です。『しあわせ＝幸福』にはこの二

つがあるのです。つまり、『しあ

わせ』になる半分は自分で苦労や努力によって勝ち得なければ『しあわせ』は掴めないという事です。



【施設長 岡 賢】

## 職員のひとり言

「立春」

支援相談員

Y M

一年で最も寒い季節ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

この時期、近隣の梨農家の方は枝の剪定作業の真っ最中。広大な畑で寒い中、かじかむ手に剪定ばさみを握り、枝と向き合うことは大変、骨の折れる作業だと思えます。毎年このことながら頭が下がり、感謝の念を懐きます。

二月は梅が花を咲かせ、いろいろを与えてくれます。水戸の偕楽園をはじめ今年も各地で「梅まつり」が開催されます。亀戸天神は三百本の梅が植えられており、二月中旬から梅まつりが開催され、お花を見ながらお抹茶を頂くこともできるそうです。そうと聞いたら、御朱印帳を手に出掛けてみたいと思います。

二月には梅が咲き、次は桜。その次に梨のお花。梨の花はよい香りとは言い難いのですが、満開になったときは辺り一面真っ白で、とても楽しく特に月夜に照らされた夜は幻想的です。今年も待ち遠しいです。春はもうすぐ。皆様、寒さ厳しき折、ご自愛くださいませ。



ちぎり絵は絵画療法としてもリハビリの手法に用いられており、自発的にちぎり絵に取組む事による集中力や意欲の向上、和紙をちぎり、色彩を考えながら作成する事による認知機能の改善等が期待できます。

現在当デイケアのリハビリでも、ちぎり絵を試みております。

今後も様々な取組みを試みながらリハビリを実施していきます。



2月も終わりに近づき、寒さも厳しくなっておりますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

今回はそんな寒い秋にぴったりの足湯についてご紹介いたします。

### ・足湯とは

バケツや桶などにお湯をはって足からふくらはぎ位まで入浴することを示します。足湯は紀元前から利用されており、気軽にできる健康法として古くから親しまれております。



### ・足湯の効能

足湯を行う事で以下の効能が期待出来ます。

#### ○デトックス効果

血行が良くなり、老廃物が排出される

#### ○冷えの緩和

血液が全身を巡るので体温が上がる

#### ○足のむくみの改善

血管が開き、下肢の血液が流れやすい状態になる

これらの効能以外にも肩こり・腰痛・頭痛・生理痛の緩和等が期待できます。

### ・足湯の方法

足湯専用の桶も販売されていますが、お湯を入れても問題の無いものであれば、家にあるバケツなどでも可能です。

### 足湯の目安は足首が隠れる程度

冷え性がひどい場合は、できればふくらはぎの真ん中くらいまでくる容器がおすすめです。お湯がこぼれてもいいように、容器の下にはタオルを敷きます。

### お湯の温度と時間

足湯は、**42度**位のお湯で行います。普段のお風呂より高すぎるように感じられますが、足湯に使うお湯は浴槽のお湯よりも量が少ないので、冷めやすいです。ぬるくなった時は差し湯をしてお湯の温度をあげます。用意ができたなら椅子に座って足を**15分～20分**位お湯に足をつけます。この時、冷え予防でひざ掛けやバスタオルでお湯に入れていない足の部分をおおうと寒くなりません。

皆様も足湯を行い、体調を崩さず健康に過ごしていきましょう。  
(理学療法士 K T)

参考文献：<https://neirof.com/2196.html>

### 新就任の職員紹介



K K (介護士)

まだまだ至らないところも多いですが、一日も早く皆様のお力になれるように頑張ります。

### 編集後記



1月下旬から感染性胃腸炎の発生によりご面会・外出等ができない状況となり、ご家族様にはご心配・ご迷惑をおかけいたしております。終息に向けて尽力しておりますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。適切な手洗いは予防には欠かせません。ご家族の皆様にもくれぐれもお気をつけくださいませ。

(支援相談員 O)

### 2月 3月の予定



### ♪ 誕生会 ♪

- ☆ 2月6日(水) 14:30から予定していた誕生会は日にち・内容を変更して計画しております。
- ☆ 3月6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。