



異通所リハビリテーションだより

すまいる

令和も二年目を迎えました。令和の由来である万葉集の歌「初春の令月にして、気淑(よ)く風和らぎ、梅は鏡前の粉を披(ひ)き、蘭は珮後(は)の香(か)を薫(か)お(ら)す」のような日が続くことよいですね。今年の干支は、十二支の最初の「子(ね)」、ねずみ年です。昨年(い)の干支の「亥(い)」は、草木の生命力が種の中にこもっている状態を表していると考えられます。そして「今年(う)の子(ね)」は、新しい生命が種子の中に萌(きざ)し始

める状態を表していると考えられます。昨年までに秘めておいた生命力を今年は発揮する年のようです。日本手話研究所の高田英一さんにより、梅と、「令和」の手話表現は、「指先を上に向けて5本の指をすぼめた片手を胸の脇に置き、その後、5本の指先をゆっくりと開きながら前に出す動き」です。出典となった万葉集の歌が花の美しさをたたえていることを踏まえ、指先をゆっくりと開く動きには、春先につぼみが開いて花が咲く様子、その手を前に押し出す動きには「未来へ進んでいく」という意味を込めたということと、干支の「子(ね)」と

令和に通じるものを感じます。今年の夏には、東京オリンピック・パラリンピックがあります。近代オリンピックの創始者クーベルタンは、言葉として有名な「オリンピックで重要なことは、勝つことではなく参加することである」は、人生にとって大切なことは成功することではなく努力することであるとの意味だそう

これまで練習されてきたことが今年の大会で花開けばよいですね。1964年の東京オリンピック・パラリンピックを覚えておられますか。マラソンのアベベ・ビキラ、円谷幸吉、東洋の魔女と言われた女子バレーボール選手などが思い出されます。今年のオリンピック・パラリンピックはどんな大会になるでしょうね。2はひーふーみーの「ふー」、0は「れー」と読め、2020年は「ふーれーふーれー」と読めます。ふれーふれーみなさん！今年も良い年でありますようお願い申し上げます。



発行.....医療法人マックスール 養病院介護老人保健施設 通所リハビリテーション 〒563-0031 池田市天神1-5-22 Phone072-762-1980 http://www.mcsyl.com/



柏原 越 医師

かんたんクッキング

あさり

あさは、春と秋に産卵をするので、その直前の時期が一番肥えていて身がふっくらしています。3月~4月、9月~10月頃が旬の時期です。あさりには、カルシウム、カリウム、亜鉛、

鉄、ミネラルがたっぷり入っています。又、旨味成分のタウリンも二日酔い防止に効果があると言われています。このように体に良いあさりを使って何か作ってみましょう。



あさりごはん

①あさはまず砂抜きをします。

- あさり 300g
- 水 200cc
- 塩 小さじ1
- 約2~3時間おいておく。

②あさを水200cc、酒50ccでゆがきます。あさが口をあけたら、火を止めてあさをザルに取りましょう。そのときに汁は、ボウルに取っておきます (A) 米 2合

1) ボウルにとってひやした (A) 汁 (B) しょうゆ 大1

- 酒 大1
- みりん 大1

③米2合にA汁とBを入れて、2合に足りない分だけ水を足します。

④あさはさめたら殻から外して身だけにしましょう。

⑤ごはんが炊きあがったら殻から出したあさりを入れて合わせてできあがり。栄養たっぷりあさりごはんです。



ただいま福だるま制作中

表紙の福だるまは、新聞紙を丸めて固め、色紙をのりて貼り付けたあと、みなさんに顔を描いていただきました。おなかには金色の「福」の文字。かたちも表情もさまざまです。みなさんにたくさん福がやりますように...

ボランティア募集

あなたの趣味や特技で、高齢者の方々を笑顔にしてみませんか？ また、あなたのお友達やお知り合いに、そんな趣味や特技をお持ちの方はいませんか？ 楽器演奏・歌・踊り・マジック・落語などジャンルは問いません。くわしくは通所リハビリテーションまでお問い合わせください。

編集後記

2020(にーまるにーまる)って、なんだかいりリズムです。干支も一周まわってスタートのねずみ年。ねずみ年は「子孫繁栄」、または「拡大する」という意味もあるそう、新しいことをはじめるのにふさわしい年でもあるようです。元号も改まって最初の一年でもあります。待ちに待った東京オリンピック・パラリンピックもいよいよ今夏開催されます。選手のこれまでの練習の成果を発揮するときです。どんなドラマが繰り広げられるのでしょうか？ 新しいことがはじまる2020年、ワクワクしますね。 <介護士 坂田圭子>



池田には、由緒のある神社仏閣がたくさんあります。送迎の際によく通るけれど立ち寄ったことのない場所がいつも気になっていて、休日にかけてみてあらためて池田の歴史にふれ、「へえ、なるほど」と感心することもしばしばあります。

池田のまぢぶら宮(1)

さて、この神社もそのひとつ。訪れた時には、ちょうどとなりの幼稚園の子どもが境内を走り回ってはしゃいでいました。大昔は、ここは広い海で、海上交通の守り神であったとか。そして、現在は大阪国際空港の産土神でもあるこの神社はいつたいていどよ

まっちゃんの園芸コラム

もうすぐ3月。バタバタした12月が終わり、あつという間に春がやってきますね。日も大分長くなりました。皆さんのテールにも通所リハビリガーデンにも通所リハビリガーデンに咲いた水仙が良い香りを見てピンときた方もありますね。水仙の香りがいいですね。この香りは天然の荒涼として香水の原料にもよく使われています。あのマリーアントワネットもこの植物性の香りが好きだったとか。



このかわいい水仙(学名に見えますよね。)

水仙(ナルシサス)自己陶醉を意味するナルシストの語源になっているんですね。それから、水仙には毒があり、葉がニラに似ているので間違えて食べて中毒症状を起こす人がいるようです。水仙のわきなど、間違えやすいところには植えないようにしてくださいね。身近に咲いているかわいらしい水仙がナルシストだったり、毒があったりイメーシと違うものですね。ホ

介護士・松本松美

知っ得! 介護保険

平成30年度の厚生労働省の統計によると、1年間に1回でも介護サービスを受けられた方は、約600万人で、そのうち通所リハビリは約86万人だそうです。

この年間受給者の数は、ここ数年ほぼ変わりありません(やや減少傾向)が、通所リハビリを受けられる方は年間2万人程増えています。

当通所リハビリも、ご利用者数は年々増加しています。今年一年、プライベートも充実させながら皆さんの為に頑張ります。寝ず身にはなれません。

相談員 櫻井 寛雄



おいしいものたくさん食べられました? 「一年の計は元日にあり」と云うように何か計画を立てて始められた方もいらっしゃるかもしれませんね。始めてからもう続かなくなっている方もいるかもしれませんね。お正月はごちそうの誘惑があったり、お腹一杯では運動は無理ですし、そもそも運動は疲れますよね。疲労と疲れの原因がいろいろありますが、疲労因子(FRF)という物質があるそうです。何でも物質があるものですね。その逆の疲労回復因子(FR)も発見されています。じゃあFRとったら疲れ知らずだ!と期待しましたが、まだ売ってはいないようです。

リハビリルームみみより情報

ですが、FRは自分の身体で作れるそうです。その方法は、適度なストレッチだそうです。つまりは適度な運動などをしていないと作れる体にならないという事ですね。なんか当たり前の話のような。ではどんな運動がいいか、ですが、年の初めの楽しい時期にまた運動の話をするのは止めましょう。何もしたくない話です。いわゆる瞑想です。最近話題ですが、その背景には脳科学での大発見がありました。普段私たちが何かに集中して作業をしている時の脳の活動量はたかが5%くらいだそうです。しかし、ボーとしている時は実は80%も働いているそうです。ホントかなあとも思うのですが、脳というの

老人性乾皮症ってご存知ですか?

秋から冬になると背中や太もも、すねなどがかゆくなることはありませんか? かくうちに皮膚の表面に浅い亀裂がみられ、下着や靴下を脱ぐときに白い細かなフケのような皮膚のカスがふわっと舞うことはありませんか?

これは加齢に伴い、皮脂や汗の分泌が減って皮膚がもともと持っていた水分保持機能が低下するために、乾燥してかゆみを生じている状態です。加齢とともに肌のうるおいがキープしにくくなっているんですね。

かゆいからつい掻いてしまう...ことを続けていると、皮膚が炎症を起こし、湿疹などの肌トラブルにつながってしまいます。(そうってしまったら皮膚科を受診しましょう)



老人性乾皮症というこの症状を予防するには、風呂あがりの肌が少ししっとりしている状態で保湿剤を塗り、水分が逃げるのを防ぎます。保湿剤はクリーム状のもの、ローション状のものなどドラッグストアなどで市販されていますので、ご自分にあったものを選びましょう。また、熱めのお風呂に長湯しない、石鹸をつけたタオルでゴシゴシと体をこすらない、肌着は木綿のような肌にやさしいものを選ぶなどといったことにも注意して下さい。

お肌が乾燥するこの季節、スキンケアを大切に。



は私たちが意識的に考えていない時でも頑張っているんですね。でも現代では少し頑張るにすぎているようで、今現在以外の未来、過

去のことを考えすぎてとても疲弊しているようです。瞑想して今この瞬間だけを意識するだけで疲れが取れ、脳の中も整理されるそうです。難しいですが、呼吸や鼻息に意識を向けたりするだけでもいいようです。はじめは5分、10分から、20分くらい

でいいですよ。そんな簡単な事でいいの? とおっしゃいますが、それに似た時間を日常の中に取り入れられたらとてもいい習慣だと思います。何か集中して夢中やることは素晴らしい事なんです。何をやるにせよ、できることから、気持ちのいいこ

とから始めましょう。それでは、この一年が皆様にとって良い一年となりますように。

理学療法士・宇山享介