



せんしょう苑 望洋荘 便り

第128号
平成26年
7月発行

東洋医学から教わる「養生法」

社会福祉法人りんさく福祉会

理事長 須田 晃

東洋医学における健康な状態とは、「気・血・水」の三要素のバランスがとれて、過不足のないエネルギーが全身に駆け巡り、流れの良い環境をしている状態であると言えます。

「気」：生命エネルギー。気が不足すると「気虚」、気が滞ると「気滞」。「気虚」はだるさや無気力。「気滞」はのどの違和感。いらいらやうつ・不安、などの症状と関連があります。

「血」：血液とその働き。血が不足すると「血虚」。血が滞ると「鬱血」。「血虚」はふらつき、めまい。肌のつやがなくなる。「鬱血」は血液の循環が悪いため月経痛、頭痛や肩こり、などの症状との関連があります。

「水」：血液以外の水分。水が滞ると「水毒」という状態になります。むくみ。耳鳴り、めまいなどの症状がおこります。

「気」はもともと熱せられやすい性質を持っており、バランスがとれなくなると上昇しやすく、「血」と「水」は、冷やされやすい性質を持っているため、バランスがとれなくなると下にたまりやすくなります。人によ

て陥りやすいアンバランスの状態は様々ですが、バランスを維持するために東洋医学では「養生」が大切だとされています。

「養生」とは、難しいものではありません。食事、運動、睡眠といった生活習慣を整えることが基本です。規則正しい生活をする、必要な栄養を十分にとる、歩くようにする、お風呂に入ってあたためる、など、自分が元気でいられるために行うことすべてが養生です。それに加えてちょっとした指圧を日常的に行ったり、場合によっては漢方薬を用いたりすることも養生の一つとなります。

ここで、ひとりで出来る簡単な養生の方法をご紹介します。ストレスによる不眠、頭痛、肩こり、消化不良、気分の不調などには、背中の指圧やストレッチをおすすめします。背骨の両脇には、縦にずらっと多くの経絡（つぼ）があります。交感神経の起始部でもある背骨の両脇付近の筋肉が凝り固まっていると、神経を圧迫したり血流を阻害したりし、自律神経のバランスにも影響を及ぼします。手を身体の後ろで組んで肩甲骨を寄せながらぐーっと少し上に伸ばすようにしてみましよう。身体が柔らかくなる感じがして気持ちよくなると思います。入所者にも時々、このストレッチ体操を取り入れてあげて下さい。繰り返しですが、食事・運動・睡眠が極めて重要であるかということを改めて認識を深めて下さい。職員の皆さんも良い介護のために「養生」を心掛けて下さい。

引用文献：ここつうー「こころの通信」― 平成二十六年から

介護老人福祉施設 望洋荘

民謡鑑賞会

七月十三日(火)に二階ホールにて、門馬たえこ先生率いる「如水会」様による民謡の鑑賞会が催されました。

豊間地区に伝わる「安婆さまのうた」が子供たちの合唱にて歌われると、笑顔で聞き入っておられました。また、門馬先生の「武田節」と一緒に熱唱されて楽しまれておりました。

公演が終わり、子供たちが「おじいちゃんおばあちゃんまたね」と笑いかけると、お孫さんなどを思い出されたのか、和やかな表情で「またね」と応えられておりました。



花火大会

七月二十七日(日)に正面玄関前駐車場にて「花火大会」が開催されました。手持ち花火を手に取り、子供達と一緒に遊んで、童心に帰られたように遊ばれておりました。「こっちにも火つけてくんちえ」との声がそこかしこで聞かれ、夢中で楽しまれていたのか、手持ち花火が思いの他早く無くなってしまふほどでした。

最後には皆で打ち上げ花火を見上げ、とても喜ばれておりました。「花火きれいだった」「楽しかったよ」等、笑顔で話されており、開催して良かったと思える花火大会でした。



第二回 ユニット対抗運動会

七月六日(日)午後二時より、せんしょう苑みまや広場にて、ユニット対抗の運動会が開かれました。利用者の皆様はボール運び、玉入れといった競技に熱心に取り組まれておりました。今年は、新たにストラックアウト機を導入。ボールを的に投げ入れ縦横のラインを完成すると得点が加算されるゲームです。数日前より密かに練習を重ねていた入居者様もおられ、みんな懸命に的を狙い、的に入ると歓声がわきました。総合優勝は、僅差で今年も「みまや南ユニット」が勝ち抜きました。表彰式では、みなでくす玉を割ると、中から「優勝おめでとう」の文字が現れ、参加者全員より拍手で祝福されました。



八坂神社の御神輿

七月十三日(日)午後二時に、笛とお囃子の威勢のいい掛け声とともに、八坂神社の御神輿が、せんしょう苑にやってきました。正面玄関前で「わしよい・わしよい」の掛け声と激しく神輿を揺らしながら数回まわっていただきました。その勢いに入居者の皆様も興奮気味でした。その後、事前に用意しておひねりをお賽銭箱に、感謝の気持ちを込めて投げ入れていました。惜しくも終盤あたりから霧雨となり、少し早めのお開きとなりました。入居者様より「もつと見たかったな」とすこし残念な表情をされる姿がありました。御厩町内会のみなさま本当にありがとうございました。

将棋を楽しむ光景

最近、みまや南ユニットでは、はさみ将棋やまわり将棋などを楽しまれています。

時折、「うーん」を悩まれている姿も見受けられますが、お互い白熱したバトルを繰り広げています。ルールも工夫されており、いわゆる「せんしょう苑」ルールが存在しているようです。なぜか？はさみ将棋なのに金・銀・飛・角・王がある(笑)・・・ふたりとも楽しそうなので、あえて指摘はしませんでしたが、これからも仲良く将棋を指してくださいね。



新入職員紹介

今春、新社会人として入社した職員を紹介させていただきます。



せんしゅう苑 管理栄養士

曾田 美穂 さん

四月からせんしゅう苑に栄養士として入社しました。曾田美穂と申します。いわき市三和町で生まれ育ち、好間高校卒業後は郡山女子大学で四年間栄養学を学び、就職を機に地元であるいわき市に戻ってきました。昔から食べる事が好きなこと、さらに高校時代の部活動で減量をしていたことが、栄養学に興味をもち栄養士を目指すきっかけとなりました。

入社して約四ヶ月が経ち徐々に仕事にも慣れ、利用者様との会話も楽しめるようになってきました。施設で過ごす利用者様にとって毎日の食事は楽しみであると共に、健康な生活を送るためには、日々の栄養管理がとても大切なものだと考えております。季節感や嗜好を考慮しながら、一人一人の栄養状態や咀嚼嚥下機能に適した食事を提供し、利用者様がいつまでも元気で、明るく、楽しく生活出来るように支えていきたいと思っています。

まだまだ未熟ですが、一生懸命頑張りたいと思いますのでよろしくお願い致します。

【八月の行事予定】

望洋荘

八月十七日(日) 午後二時より
「スイカ割り」 勿来ユニット

八月三十一日(日) 午前十一時より
「家族交流会」 豊間・薄磯ユニット

【八月のお誕生日】

望洋荘

八月 一日 (金) 永崎 ユニット	佐藤 ちる子様 (八六歳) 誕生会
八月 五日 (火) 永崎 ユニット	関根 節子様 (八四歳) 誕生会
八月 一五日 (金) 永崎 ユニット	阿部 ヤエ子様 (九一歳) 誕生会
八月 一八日 (月) 勿来 ユニット	柴野 タツ様 (九八歳) 誕生会
八月 二五日 (月) 豊間 ユニット	高橋 ノブ様 (九二歳) 誕生会
八月 二八日 (木) 豊間 ユニット	青木 トシイ様 (八一歳) 誕生会
八月 三十日 (土) 勿来 ユニット	芦 埜 周子様 (八八歳) 誕生会

【八月の行事予定】

せんしゅう苑

八月一日(金) 午後六時三〇分より
「花火大会」 正面玄関前

八月十三日(水) 午前十時より
「じゃんがら念仏踊り」 正面玄関前

【八月のお誕生会予定】

せんしゅう苑

八月二日(土) みまや 東ユニット
木幡 富子様 (九二歳) 誕生会



編集後記

『せんしゅう苑・望洋荘』便り
平成二十六年七月三十一日発行
発行所 いわき市平豊間字合磯三十九番地
社会福祉法人 りんさく福祉会
地域密着型介護老人福祉施設 せんしゅう苑

介護老人福祉施設 望洋荘
電話 (0246)38-6331
電話 (0246)55-7373