

くすりの話。
くすりっとなえる話。

寒さ厳しいこの季節、米倉涼子扮する『ドクターX』のように、すわりとした足を露出したファッションに身を包む女性をよく見かけます。「冷え症」を自覚する方は、季節に関わらず適度に保温し、体を温める食材を使ったり、良く体を動かしたりしましょう。

「冷え症」には、漢方がよく使われます。^{ハチミツオウゴン リョウキョウジュツカドク シンフトウ コンジントウ トウキシキョウカゴショウ}八味地黄丸、^{シロアヲクワ}苧姜朮甘湯、真武湯、人参湯、当帰四逆加呉茱萸生姜湯などがあり、なかでも当帰四逆加呉茱萸生姜湯は、しもやけの薬としても使われます。

暖房設備の普及した現在にしもやけ?と思われるかもしれませんが、近年子供と高齢者の間でしもやけは増加しています。1日の気温差が大きい12月と3月頃になりやすいので、1~2月は大丈夫でも注意が必要です。しもやけ予防をしたい方は、手足を濡れたままにせず、毎晩手足にマッサージしながら、ヘパリン類似物質やビタミンE配合の外用薬を塗るとよいです。こすらずゆっくり丁寧にすることがコツです。

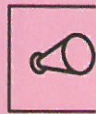
マッサージは、介護現場でも「タッチセラピー」として注目を浴びています。筋肉をほぐす事が目的ではなく、手で触れて優しい気持ちを伝える事を目的としますので、手足や背中などを手で「優しく、ゆっくりさする」イメージでマッサージするように触れましょう。最適なスピードは、1秒間に5cmが目安とされています。

昨年のTVドラマ『逃げ恥』で主人公たちがハグして癒されていたように、寒いこの季節は大切な人とスキンシップを兼ねたマッサージをし合い、寒さやストレスで常にONになっている身体の緊張をOFFにして、心を「温（ON）」にしてみたいはかがでしょうか。

<福神調剤薬局 薬剤師>

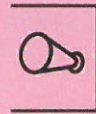


welfare news



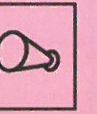
住宅型有料老人ホーム

ゆふの院
YAYOIZAKA



デイサービスセンター

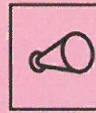
ゆふの森



福岡のウィンタースポーツといえば相撲!?ですが、ここにも今回、お二人の力士が出羽海部屋からお越しいただきました♡1Fのテイルームに集まって質疑応答やゲームで笑った後は一人一人とじゃんけん。負けたら握手、勝てばハグハグとあっては皆、身を乗り出しての一発勝負の末、あちこちから「あ〜♡」の声。うっとりとした雰囲気にもまれ、髪付け油の香りを身近に感じたひと時でした。有難うございました。また来て下さい♡



昨年末、2017年を迎える準備として、陶芸教室で今年の干支である『酉』を作成しました。同じ材料で、同じ工程で作っているはずなのですが…個性が出てますね!可愛い酉や、スレンダーな酉、ぽっちゃりの酉、中には鳩のような酉まで!?手に取られた皆さん、笑顔で大事に包んでご自宅へ持ち帰られました。今年はどんな作品を作るか楽しみですね!皆様にとって飛躍の年となりますように☆



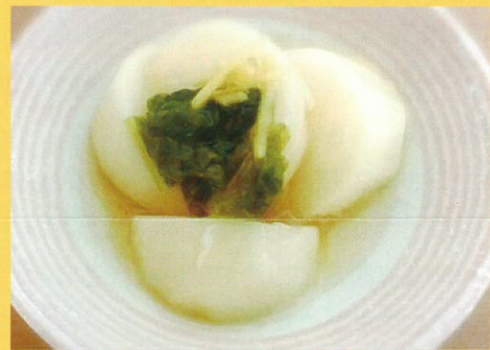
小規模多機能ホーム/グループホーム

ゆふの郷

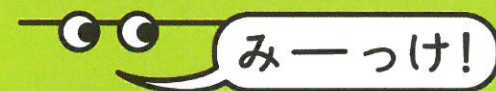


11月1日に小規模多機能ホーム・グループホーム合同の運動会を行いました。この日に向けて、それぞれのフロアで練習してきた成果を存分に発揮しておられました。秋晴れの暖かい室内で身体を動かし、職員も一緒になって取り組ませて頂き、利用者様方との信頼感もより一層深まったように感じます。今年も昨年以上に合同イベントを行いつつ、楽しく過ごせる空間を提供できるよう、職員一同努めます。

※日々の活動をブログに掲載中!『福神仕事百景』で検索、福祉事業部版をお選びください。



福
ご
は
ん
福神茶楼
管理栄養士
監修



福神茶楼オリジナル健康茶
〈福茶あかね〉



福神調剤薬局で販売している<福茶>。なかでも、冬のおすすめは「あかね」。使用済みのティーバックは、足湯に再利用!あかねにブレンドされている「よもぎ」は血行を促進する効果があると言われてるので、足湯のプラスアイテムとしてもおすすめです。

なお、足湯をする時は上半身が冷えないよう、注意してくださいね。



材料(2人前)

かぶ 中 2個
かぶの葉 30g
だし汁 200cc
塩 0.5g
薄口醤油 小さじ1
みりん 小さじ1
生姜 5g
片栗粉 小さじ1/2

生姜で温活&減塩!

- ①かぶとかぶの葉は食べやすい大きさにカットし、かぶをだし汁で煮込む
- ②かぶに火が通ったら、かぶの葉を入れて、塩・醤油・みりんを加え、さらに10分程度煮る
- ③2に千切りにした生姜を加える
- ④水溶き片栗粉を作り、3に加え、とろみをつける

コラム 笑顔で温かい関係づくり

言葉の他にも、メッセージを表現するものは数多くあります。表情、目線、視線、動作、姿勢、装いなどです。その中の一つが「表情」。いつも不機嫌そうに顔をしかめていると、否定的なメッセージを伝えてしまい、相手の方から嫌われるでしょう。かといって、能面のように無表情のままでも、人間味が伝わりづらいもの。対人援助で基本となる表情はやはり笑顔だと言えます。いつもニコニコと笑顔を保つ人は、介護される側からも喜ばれるものです。そうした笑顔での対応によって、介護する側、される側の「温かい」関係を構築できるようにしていきたいですね。