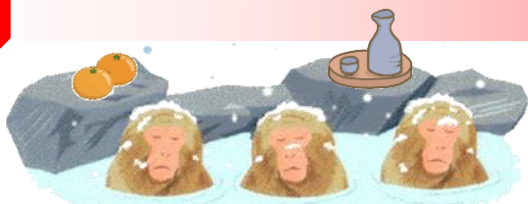


# 自生苑だより



## 特別養護老人ホーム自生苑

宮城県仙台市青葉区芋沢字青野木581-1

TEL 022-394-5545

ホームページ<https://www.jisyoukai.net/>

ケータイ・スマホはこちらから

「自生苑だより」は特別養護老人ホーム自生苑の広報誌です。  
当施設で働く職員から、地域の皆様の役に立つ情報発信を目指しております。



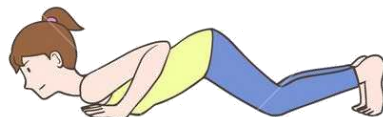
## ヨガのポーズで背中スッキリ！

15年ほど昔、仕事の関係で昼間の時間の多くを車の運転に費やす生活をしていたことがありますが、座ってばかりだったためか、背骨周りやふくらはぎなど、身体のあちこちがだるかった記憶があります。じっと座って楽なようでいて、実は身体にとっては過酷な環境だったようです。

時間を見つけて身体を動かすようにした方が良いのですが、仕事柄どうしようもない場合もあるでしょうから、簡単な動作で背中全体をすっきりさせる体操を紹介します。それは、「アシュタンガ・ナマスカーラ」と呼ばれるヨガのポーズで、日本語にすると「8点のポーズ」となります。

まず四つんばいになります。すると、両足の爪先と膝と両手のひらの6点で身体を支える形になります。そのまま両腕を曲げていき、胸と顎を床に付けると8点になります。身体が硬くて顎も胸も床に付けられない場合は、手のひらと膝の距離を長めに取りようにすれば、腰に無理な負担をかけずにポーズをとれます。

やり終えた後は、背中スッキリで気分爽快ですので、お勧めですよ。



機能訓練指導員

## 介護ストレスの対処法

介護は、身体的な負担はもちろん、精神的なストレスも伴うことがあります。介護を行う側がストレスを軽減する対策を講じることが重要です。

**適度な休息を取る：**介護の合間に自分の時間を持つことが、心の健康を保つためには欠かせません。1日の中で短い時間でも、趣味や好きなことに取り組むことでリフレッシュできます。

**サポートを求める：**家族や友人に話を聞いてもらったり、介護サービスを利用することで、孤独感を和らげられることがあります。他人と話すことで、新たな視点や解決策を得ることも期待できます。

**自分自身を許す：**介護において重要なメンタルケアの一環です。時にはうまくいかないこともあるでしょうが、自分を責めず、そっと受け入れることが心の負担を軽くします。完璧を求めず、できる範囲で努力する姿勢が大切です。

**リラクゼーション法：**深呼吸やストレッチなどの簡単なエクササイズを日常に取り入れることで、心身を落ち着かせることができます。これらの対処法を実践することで、より健やかな心で介護に向き合えるようになります。

介護主任

## ボランティアを募集してます

歌、踊り、大道芸、フラワーアレンジメント、切り絵などなど、何でも結構です。入所者の皆様の生活を、潤いと彩りに満ちたものにするお手伝いをしていただける方がいらっしゃいましたら、当施設までご連絡下さい。お電話お待ちしております。



それ それ それ それ！



## 冬場のスキンケア

12月に入り、すっかり寒くなりましたが、冬の寒さと乾燥は、お肌にとって大きな負担となります。正しいスキンケアで、冬の空気からお肌を守っていきましょう。

荒れた肌は、表面がカサカサになったり亀裂が入ったりします。そして、乾燥が長引くと刺激に敏感になり、腰、背中、太ももなどが痒くなったりしますので、保湿が大切です。

保湿剤は、伸びの良いクリームやローションを使います。また、皮膚がむくんでいる場合は、刺激の少ないクリームタイプの保湿剤や乳液タイプのローションがお勧めです。

お部屋の温度は20℃～22℃、湿度は50パーセント前後に整えましょう。また、お風呂で使う石鹸は、香料の強いものやアルカリ性のものは避け、ナイロンタオルやブラシも使用を控えることです。

※ これで、今年の冬のお肌はツルツル。頑張りましょう。



## 【冬至に南瓜を食べる意味・理由は？】

★冬至と言えば、冬至南瓜。小豆と一緒に煮込む「いとこ煮」も美味しいですね！なぜ冬至には南瓜をたべるのでしょうか？その理由はいくつかあります。

### ①南瓜には豊富な栄養素が含まれているから。

ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE・カルシウム・鉄分。免疫力を高める栄養素の宝庫です。夏に収穫される南瓜ですが長期保存出来るので、野菜の少なくなる冬に無病息災と健康維持を願い食べられるようになりました。

### ②運気を上げる！

冬至の日は「ん」のつくものを食べると運が呼べるそうで「なんきん（南瓜）」「れんこん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うんどん（うどん）」は「ん」が二つ入った7つが冬至の七草とされています。今年の冬至は12月22日。南瓜を食べて体も気持ちもばかばか。寒い冬を乗り越えましょう ♪♪



管理栄養士

# 老人ホームお探しの方 ご相談下さい！



入所希望・ショートステイ利用希望の方、その他なんでもご相談承ります。

**TEL:022-394-5545**

**担当 小山・赤井・小竹**



HP <http://www.jisyoukai.net>

〒989-3212 仙台市青葉区芋沢字青野木581-1  
社会福祉法人自生会

特別養護老人ホーム **自生苑**

特別養護老人ホーム **自生苑サテライト**