

## フラワーアレンジメント



デイケアでは月2回、先生をお招きしてフラワーアレンジメントを開催しています。平成29年4月より始め2年が過ぎました。最近では先生からの「お花がメインに」と説明されるだけで、皆さんあつという間でほとんど手直しされる事なく完成してしまいます。先生も「私よりも皆さんの方が上手になっていってる」と感嘆してお話されています。これからお花で癒され楽しみながらご参加して頂ければと思っています。



## ～腰痛体操～



生活支援課は作業療法士3名、理学療法士1名で入所・通所の皆様のリハビリテーション支援を多職種チームの一員として担当しています。

日常生活での動作は首や体が前に傾いた状態で行うことが多いため背中や腰などの筋肉がよく働き、時には凝りや痛みにつながることがあります。

そこで今回は通所リハビリテーション(デイケア)でいつも行っている「腰痛体操」の中から4つの運動をご紹介します。体操は痛みなどのある時ではなく普段から予防的に行っていただくと良いと思います。ゆっくり(3～5秒)と息を止めずに動き「痛気持ちはいい」程度まで無理のないようにしましょう。まずは5回くらいから始めてみましょう。

体の状態により「してはいけない運動」(例:腰椎圧迫骨折後間もない時の体幹捻じり、頸髄症での体反らし など)がありますので不安がある時は体操を避けましょう。



**体操1: 背伸び運動**  
胸を張って体を起こし  
天井につられるような  
感じで背中を伸ばしま  
しょう。



**体操2: 体反らし運動**  
手を腰に当て息を吸い  
ながら頭から腰を後ろに  
反らして首の前、胸を  
しっかり伸ばしましょう。



**体操3: 体丸め運動**  
手でおへその少し上を  
押し、息を吐きながら  
おへそを見て首～腰を  
丸めて背中・腰を伸ばし  
ましょう。



**体操4: 体捻り運動**  
息を吐きながらみぞおち  
辺りから体を捻じりましょ  
う。頭の位置は変えず、視線、  
顔を捻じる方向に向けましょ  
う。

## 7月の行事予定

《2、3階》  
七夕会 2階 7月 5日(金)  
3階 7月 8日(月)  
十五会 7月17日(水)  
《デイケア》  
七夕会 7月5日(金)  
フラワーアレンジメント  
7月8日(月) 24日(水)



### 『ご面会者様へのお願い』

当苑では誤嚥・食中毒・のど詰め・トラブルの防止の為、面会時の飲食の持ち込みを禁止しています。

どうしても希望される際には詰所にお申し出下さい。

\* のど詰めや誤嚥時の責任は負いかねますので宜しくお願い致します。

社会福祉法人 向陽福祉会  
介護老人保健施設 向陽いんどう苑 広報誌

Vol. 35  
令和元年7月吉日 発行

# 夏の特別号

暑中お見舞い  
申し上げます



7月の中旬になれば、待ちに待った夏休みもすぐそこ。いよいよ夏も真っ盛りです。土用の丑の日、大暑が過ぎれば、花火大会、夏祭りなど、恒例の楽しい夏の行事も目白押し。知恵を生かした習慣なども見直しながら、夏の歳時記を意識した思い出に残る夏になればいいですね。



### 土用の丑の日

雑節のひとつで毎年7月20日頃(2018年は7月20日と8月1日)。一年を五行説にあてはめ、春は木、夏は火、秋は金、冬は水として、あまった土を季節の変わり目に置いて、立春、立夏、立秋、立冬の前の18日間を土用と呼びます。本来は年4回ですが、現在では立秋前の土用のみを中心とする。丑の日の「丑」とは十二支の「子(ね)、丑(うし)、寅(とら)、卯(う)……」の丑のことです。方角や月、日にちを数えるのにも使われます。12日周期で丑の日がまわってくるため、土用の間に2回丑の日がくることも。うなぎはもちろん、梅干し、うどん、うり(きゅうり、スイカ)など「う」のつく食べ物を食べると夏バテしないと言われてます。



### 大暑

7月22日、23日頃。一年を24等分の分けて、それぞれを約15日の「節気」にして気候の移り変わりを表した二十四節気のひとつ。一年で一番暑い時期です。気温も湿度も高い、ムシムシとした日が続く、「猛暑」、「酷暑」という言葉を使うのもこのころ。外出時には熱中症に気を付けたいものです。雷とともにやってくる夕立が街をクールダウンしてくれますが、近年は「ゲリラ豪雨」と呼ばれる激しい雨も多いのでご注意ください。



### 夏祭り

威勢のいいおみこし、ずらりと並ぶ屋台、浴衣姿。夏の風物詩を代表する行事といえば夏祭り。8月下旬まで全国各地でお祭りが続きます。豊作祈願、疫病や災害のお祓い、またお盆にちなみ先祖の供養をするお祭りもあります。おみこしには神様が乗っていて、地域のけがれを祓ってくれるのです。おみこしの上に飾られた鳳凰は中国の伝説に出てくる「不老不死」の幻の鳥。「わっしょい、わっしょい」という掛け声とともに、あまり揺らさずかつく「平担ぎ」や、「せいや、せいや」という掛け声と足さばきに特徴がある「江戸担ぎ」など、掛け声や担ぎ方にも地域によってさまざまな特徴があります。



### 行水

古来、禊(みそぎ)として心身のけがれをはらう目的で行われた行水ですが、平安時代には宗教的な目的を持たない「沐浴」も行われるようになりました。それが江戸時代にはすっかり定着したのです。昔ながらの「たらいで行水」が難しければ、シャワーやお風呂でも。冷たすぎる水では刺激が強いので気をつけましょう。



### 打ち水

地面に水を打ち、地温を下げましょう。打ち水は、日中の気温が高い時間帯はすぐに気化してしまうので、朝夕の涼しい時間帯が向いています。地面や家の壁などに、少しずつ、まくのが効果的。打ち水に使う水は、お風呂の残り湯などを再利用してもよいでしょう。古来の打ち水は、「場を清める」意味もあったようです。



## 6月行事 雨だれ音楽会

今年はなかなか梅雨に入らず、暑い日が続いていますが、恒例の「雨だれ音楽会」の季節となり開催しました。例年同様に有野幼稚園の園児さんが来てくれました。子どもたちの元気な歌声を聞き、ふれあい遊びをする中で、ご利用者様も笑顔になり、元気をもらったようでした。

7月は七夕バイキングを予定しております。様々な行事を通して、ご利用者様の普段と違った表情が見られると嬉しいです。



## ～花火～

夏の風物詩と言えば何が思い浮かびますか？カキ氷、西瓜、風鈴、朝顔、花火大会、ビアガーデン、浴衣と様々です。夏ならではの食べ物や行事が盛りだくさんですが今回は『花火』について調べたので紹介したいと思います。花火は6世紀末頃、中国で誕生したとされています。13世紀頃にはヨーロッパに伝わり、「大きな音を出す」「煙に色を付ける」工夫が出るように成りました。これが打ち上げ花火となりヨーロッパ王侯貴族が好んだと言われています。

日本における本格的な花火の歴史は1543年(天文12年)の「鉄砲伝来」から始まりました。江戸時代になって広まった花火ですが、最初に考案したとされるのが江戸に有った「鍵屋」です。

鍵屋は打ち上げ花火の原型となるものを作り出しました。鍵屋と共に実力、人気があったのが玉屋です。玉屋は鍵屋から暖簾分けされた花火師集団でした。玉屋と鍵屋が競い打ち上がった花火を見て江戸っ子が「良い花火」だと絶賛しました。これが現在までに続く「た～まや～」「かーぎやー」の呼び分けになっているようです。花火といえば夏ですが、夏に打ち上げられるようになったのには特別な理由があります。

それは江戸時代中期1732年(享保17年)に発生した大飢饉と、江戸で発生したコレラによるもの。多くの死者が出たなか、当時の将軍・徳川吉宗が翌年1733年(享保18年)に鎮魂と悪霊退散のイベントを企画。それが隅田川の川開き日に行われた水神祭でその際に花火を打ち上げました。隅田川の花火大会はこの出来事がきっかけで始まったものなのです。

花火の歴史を辿っていくことで、花火の音や光が今までと違ったように感じられるのではないのでしょうか？  
今年も夏の風物詩「花火」を楽しんでくださいね。



去年の納涼大会にて

## ～夏バテについて～

当たり前のことですが、毎年夏になると暑い日が続きます。夏特有の環境、つまり「高温多湿」の環境が原因で、体の動きが正常に機能しなくなって起こる体調不良の事を総じて「夏バテ」と呼びます。さて、それでは夏バテになりやすい人とはどういう人でしょうか？

### ①ゴロゴロ大好きな人

ゴロゴロと運動不足の生活を続けると、筋肉や体の各器官の機能が低下します。そのため夏の暑さに対抗する防衛体力が低下します。

### ②クーラー大好きな人

涼しい環境から暑い環境へ移動すると、身体はその気温に順応しようと頑張ります。しかし、温度差が大きいと、身体の負担が大きくなり、自律神経が乱れてしまいます。

### ③冷たい飲み物が大好きな人

胃腸が働きやすい温度は、36℃程度です。しかし、冷たい飲料水をたくさん飲むと、胃腸の負担が大きくなり、その機能が低下します。

### ④夜更かしが大好きな人

私たちは寝ている間に疲労を回復します。しかし、睡眠不足では、回復時間が少なくなるため、身体のバランスを崩します。

以上が夏バテになりやすい人の特徴です。熱中症を予防のため、これらに気を付ける事で夏バテ回避に繋がるかもしれません。自分に効果的だと思われる事を実践し、夏バテに対抗してみたいかがでしょうか。



夏バテを予防する  
食事とは？

ビタミンB1を多く含む食品(100g中)

- 豚ヒレ肉…0.98mg
- 豚もも肉…0.96mg
- ウナギのかば焼き…0.75mg
- 玄米…0.41mg
- カシューナッツ…0.54mg
- まいたけ…0.25mg



夏バテはおもに**ビタミンB1**不足によっておこります。ビタミンB1やビタミンCは汗や尿によって失われてしまっていますが、さらにのどごしのよい麺類や清涼飲料水など摂りすぎると副食が不足し、より**ビタミンB1**不足となってしまいます。このため夏バテ解消には**ビタミンB1**を中心とした十分な栄養素の補給が重要です。

### 夏バテ解消レシピ

豚ヒレ肉の梅肉ソースがけ

材料(2～3人分)

- ・豚ヒレ肉 200g
  - ・酒 大さじ1
  - ・塩コショウ 少々
  - ・大葉 5枚
  - ・小麦粉 大さじ2
  - ・サラダオイル 少々
  - 梅干し 1個
  - ニンニク 1/2片
- (小さじ1/4)
- ◎しょうゆ 大さじ1
  - ◎みりん 大さじ1
  - ◎酒 大さじ1
  - ◎水 大さじ1

### 《作り方》

- ①豚ヒレ肉を1cmぐらいの幅で切る。
- ②豚ヒレ肉に塩コショウを少々。
- ③豚ヒレ肉に酒をかける。
- ④大葉は細切りにする。
- ⑤ニンニクをみじん切り。
- ⑥種を取った梅干しとニンニクと一緒に包丁で叩きペーストを作る。
- ⑦◎の材料を鍋に入れ、中～強火で1分アルコールを飛ばし、火からおろす。
- ⑧鍋に入れたタレが冷えたら梅肉ペーストを合わせてタレの完成！
- ⑨下味のついたヒレ肉の水分をキッチンペーパーで軽く拭きとる。
- ⑩ヒレ肉に小麦粉をまぶす。(茶漉しに入れてふるうと綺麗につきます)
- ⑪フライパンにサラダ油をひき、両面をこんがり焼く。
- ⑫皿に盛りつけてタレをかけ、大葉をかけたら出来上がり！

効率UPの  
食べ方は??

ビタミンB1は水溶性のため、流しやすく、熱にも弱いので手早く調理して、できたてがおすすです。

