

ウエルハーネスだより

172号

理事長からの言葉

暑い夏が終わりました。暑さ寒さも彼岸までとはよく言ったものです。ただ、これからはいよいよ台風の季節。去年のような暴風雨にならなければよいのですが。

皆さん、ハザードマップはご覧になっていますか。国交省が作ったものをもとに、各市町村が住民用に配布しています。ハザードマップをもとに、避難地域等も定められています。上尾市版を見ると、洪水の予想が四角くメッシュで書かれています。そのため、本来水が出るはずがない所が浸水地域になってしまっています。実は国交省は最近より正確なマップを作っています。上尾市も来年には最新のマップに作り直すそうです。最新のハザードマップを見たい場合は、NHKの防災アプリが良いと思います。私どももこの防災アプリの情報をもとに対応を決めています。

さて、コロナ禍でストレスが溜まっていると思います。そのせいか私も20年ぶりに寝込むほどの腰痛になりました。こんな時には温泉にでも浸かってゆっくりしたいなと思います。国際医療福祉大学の前田眞治教授がJAさいたまの広報誌「Saitama9月号」に書かれた『温泉のすすめ』をご紹介します。と思います。

「現代湯治のすすめ」昔の人が農閑期などに2～3週間かけて日頃の疲れを癒した湯治は、忙しい現代では1回の入浴、1日温泉に行くだけで、それに応じた温泉の効果が得られます。温泉にはそれぞれに固有の効果があります。現代の湯治は一人ひとりの目的と時間に合わせた入浴法です。心身のストレスを取りたいと思えば、単純温泉などの刺激が温和で風光明媚な温泉地にのんびり出かけ、肩こりや腰痛、膝の痛みなどを軽くしたいと思えば、よく温まる硫黄泉などでゆっくりと体を温めるといったようにされてはいかがでしょうか。1回の入浴でも十分効果があります。お近くの温泉に気軽に出かけてみてはいかがでしょうか。身も心も癒されることでしょう。

「温泉は行くだけで心を癒してくれます」温泉に出かけるということは、普段とは違う場所に身を置くということです。ストレスの多い環境から離れ、伸び伸びと体を休めることができます。また、家庭のお風呂と違って、より広い浴槽で入浴すると、リラックスしている脳波が増えることが確認されています。唾液腺で心のリラックス感を調べることができます。調査の結果、水道水で入浴してもリラックス



上尾市向山1-14-7
社会福祉法人 竹柿会
TEL: 048-782-0575
FAX: 048-782-0590
令和2年9月26日発行

しますが、温泉はたとえ1回の入浴であっても「もっと」癒してくれることが分かりました。昔は数週間かけて体を癒すといった湯治でしたが、最近は1回でも1日でも入浴すれば効果があることが認められていますので、環境省でも「新・湯治」として、皆様に温泉に行くことをお勧めしています。

「泉質を知るとより楽しめます」温泉には目的を持っていくとさらに楽しめます。温泉に含まれる成分に合わせて、目的を持って温泉を訪れてみてはいかがでしょうか。温泉の成分によっては療養泉といわれるものがあり、訪れる温泉がどんな泉質であるか知って入ると楽しみが増えます。

「単純温泉」一箱根湯本・鬼怒川・下呂・道後 「塩化物（食塩）泉」一熱海・白浜 「炭酸水素（重曹）泉」一龍神・嬉野 「硫酸塩泉」一法師・湯ヶ島 「二酸化炭素（炭酸）泉」一長湯・船小屋 「酸性泉」一玉川・酸ヶ湯・草津 「硫黄泉」一蔵王・仙石原 「含ヨウ素泉」一強首 「含鉄泉」一有馬 「放射能泉」一三朝・増富など

8～9月の行事

9/21（月）敬老の日の昼食に祝い膳を召し上がり、おやつに十万石まんじゅう又は水羊羹を召し上がって頂きました。また、敬老の賞状と記念品の靴下をお配りしました。

特養では、誕生日会をユニット毎に行いました。また、クリームソーダ作りやきなこアイス作りレクを行うユニットもありました。

デイでは、紙でお月見吊るしを工作しました。また、一輪挿し作りや秋のちぎり絵をしました。

9～10月の予定

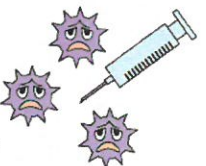
「みんなの日曜日」と題したイベント昼食の予定。9/27（日）は、吉野家の牛丼。10/11（日）は、COCO壺番屋特製カレーを召し上がって頂きます。また、秋の味覚を取り入れた食事を考えています。

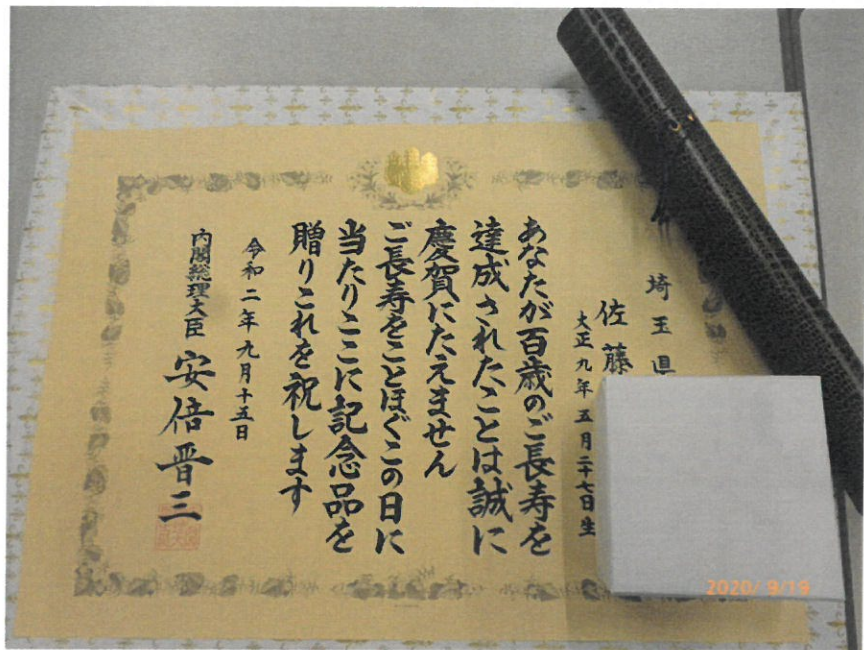
特養では、各ユニット毎に誕生日会やおやつレクを計画しています。

デイでは、ロケット飛ばしや松茸カントリーゲームを行う予定です。また、10/13・10/16に秋の運動会を行います。

特養入所のご家族様

11月上旬頃にインフルエンザ予防接種を行います。同封してありますお知らせを10月5日（月）までに必ずご返信下さい。宜しくお願い致します。





特養
100歳のお祝い



デイ
お月見吊るし飾り



デイ 一輪挿し作り

特養
9/21 敬老のお祝い



特養
誕生日会



特養
クリームソーダ



特養
おやつアイスレク



2020/ 9/