

広報つつじの郷

第 2 圏 域

「広報つつじの郷」は、年度ごと2回の発行を予定しています。
地域包括支援事業の実施は、朝霞市より委託されています。

東弁財・西弁財・三原・泉水



目次

2ページ…安全に入浴しましょう

3ページ…お家で簡単運動

4ページ…にいさんぽ「出羽三山に行く」

介護支援専門員

社会福祉士

生活支援コーディネーター

安全に入浴しましょう

～まだまだ寒い日が続いていますが、
お風呂に入って心身共にポカポカですごしましょう～

入浴すると何が良いの？

40℃以下の比較的ぬるいお湯に入ると血液の巡りが良くなります。血流で全身の疲労物質が取り除かれ、栄養分が届けられます。これにより効率よく疲労が取れると言われています。また入浴することでストレスホルモンが減り、よく眠れる、気持ちが良いと感じるようになります。



高齢者にとってのメリットは？

ある研究では、週5～7回入浴している人と、週2回程度入浴している人とは、新たに要介護状態に陥るリスクが約3割減ることが分かったそうです。また、他の研究では、虚血性心疾患や脳卒中で起こるリスクが約3割前後減少するとも報告されています。



お風呂で危険な目にあった際の対処法

入浴での効果はたくさんありますが、その一方で入浴時の事故が多いのも事実です。特に冬場は入浴中に意識を失い溺れる事故が多くなります。以下のポイントを押さえて安全に入浴しましょう。

- 1.入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 2.湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分まで
- 3.浴槽から急に立ち上がらない
- 4.食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- 5.お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- 6.家族は入浴中の動向に注意する

溺れてしまった人を発見した時には、可能な範囲で次のような対応をしましょう

- 1.浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める
- 2.浴槽から出せるようであれば救出する。出せないときは、ふたに上半身を乗せるなどし、沈まないようにする
- 3.直ちに救急車を要請する
- 4.浴槽から出せた場合は、両肩を叩きながら声をかけ、反応があるか確認する
- 5.呼吸がない場合には、胸骨圧迫を開始し、救急車の到着まで続ける。人工呼吸ができる場合は、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す



🏠お家で簡単運動🏠



今回は耳をほぐしましょう！耳は「全身の縮図」と言われており、全身の臓器に対応するツボがたくさんあります。耳を刺激することで、体調を整える効果が期待できるとされています。最近では耳栓ホッカイロや耳たぶに貼るホッカイロなどといった商品が出るほど、耳を温め、ほぐすことが注目されています。

耳を優しく触ってみて「硬い」とか「痛い」という場合は、疲れがたまっていたり、不調のサインだったりもします。テレビを見ながら、湯船につかりながらなど、ちょっとした空き時間を使って、耳をほぐしましょう！

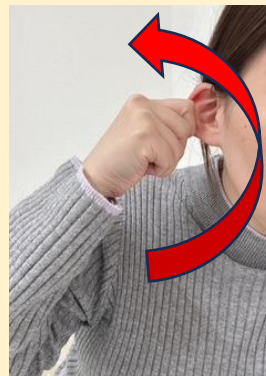


耳マッサージ

※耳の皮膚は意外と冷えている為、温めた手指で触りましょう



①親指と人差し指で耳を優しくつまみ、上・下・横に5秒ずつ引っ張る



②耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回ゆっくり回す



耳は引っ張りすぎず、気持ちいいと感じる程度の強さで行いましょう



～出羽三山を行く～

にいさんぽ

昨年の夏に山形県の出羽三山に行ってきました。出羽三山は山形県の中央にそびえる月山（1984m）・羽黒山（414m）・湯殿山（1500m）の総称で、六世紀に開山されたといわれています。三山といっても独立した三つの山があるわけではなく、月山を主峰に、峰続きの北の端に羽黒山があり、月山の西方に湯殿山があります。

三山それぞれの山頂に神社があり、これらを総称して出羽三山神社といいます。

今回、月山→羽黒山→湯殿山の順番で行ってきました。

月山

月山まで車で八合目に行き、そこから、頂上をめざして登山ができますが、今回は時間の関係で八合目の弥陀ヶ原にある、海拔1400m付近につらなる湿原を歩きました。

この湿原は高冷地の為、枯草が腐る事なく、何万年となく積み重なり出来た、泥炭層の湿原で6月～7月頃は、一面のお花畑となります。

小さな湖沼が散在し、あたかも神々の御田を見るような風景が広がります。弥陀ヶ原中央には御田原神社があります。



羽黒山

随神門(重要文化財)から山頂に向かって歩きます。昔の参道は今ほど整備されておらず、社殿がある頂上まではかなり大変だったと聞いていましたが、今は整備され、登りやすくなっています。

しかし、参道はきつく、8月の真夏でもあり、必死に登っていきます。途中、すれ違う方々ともエールを交換しながら、自分を励まし、何とか頂上まで登り切りました。普段の

登山よりもかなりきつく感じましたが、いつか訪問したいと思っていた社殿に参拝することができてよかったです。

湯殿山

車で湯殿山神社の大鳥居まで行くことができます。

そこから徒歩で湯殿山神社本宮まで登ります。有料バスでも本宮まで行くことができます。

本宮では、参拝に際して、現在でも履き物を脱ぎ、裸足になり、お祓いを受けてからでなければお詣りは許されません。俗世とは切り離された神域であることを実感し、特別な空間を感じます。

また、機会があれば時間をたっぷり取って、行ってみたいです。

