

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... | お家で簡単運動 | 社会福祉士 |
| 3ページ... | にいさんぽ～東北の旅～ | 生活支援コーディネーター |
| 4ページ... | 温活で冷えを改善しましょう | 介護支援専門員 |



お家で簡単運動

今回は唾液腺マッサージを紹介します！ 高齢になると、唾液が出にくくなります。おしゃべりの機会が少なくなったり、食事が食べにくくなると、口腔内の乾燥は進み、誤嚥性肺炎のリスクも高まります。

唾液には、①食べ物をまとめて飲み込みやすくする、②消化を助ける、③味を感じやすくする、④虫歯や歯周病を防ぐ、⑤口臭を防ぐ、⑥口の中の傷を治しやすくする、⑦感染症の予防…などといったたくさんの働きがあります。

唾液腺を刺激することにより、唾液の分泌が促され、潤いのある健康なお口に近づくことが出来ます。ぜひお食事前に唾液腺マッサージを行ってみてください。



唾液腺マッサージ

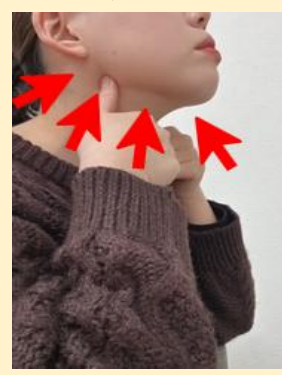
※力を入れずに指で軽く圧迫するように行いましょう

耳下腺
(じかせん)



親指以外の指をほおに当て、上の奥歯のあたりを、10回ゆっくり回す。

顎下腺
(がくかせん)



親指を顎下、柔らかい部分にあて、骨に沿って優しく数か所押す。1か所5回ずつ押す。

舌下腺
(ぜっかせん)



両手親指をそろえ、顎の真下から押し上げるようにグーっと10回押す。



にいさんぽ



～東北の旅～

日本三景のひとつ、宮城県にあります松島に行ってきました。観光名所でもあり、多くの観光客でにぎわっていました。松島湾は多数の島々が点在しており、カキの養殖でも有名です。当日の海はとても穏やかでした。

その日の夜は仙台藩初代藩主の伊達政宗公の伊達家の菩提寺、国宝「瑞巖寺」と隣接する「円通院」の紅葉のライトアップを特別拝観してきました。

お寺の方にお話を伺うと「今年の紅葉はとても良い感じで、今がちょうど見頃です」とのこと。

多くの観光客も拝観され、すばらしい景色を写真に収めていました。東北には、すばらしい寺社仏閣が多くあります。これからも訪問の機会をつくって、歴史を感じていきたいと思います。



松島湾



瑞巖寺



円通院



大内宿



かつて宿場町として栄えた、福島県南会津郡下郷町の集落である大内宿に行ってきました。江戸時代の集落そのままを限りなく保存し、この景観を引き継ぐために店舗兼住居として生活されています。昭和56年には国重要伝統的建造物群保存地区に選定されており、この大切な村・宿場の景観を未来の子供たちに引き継いでいくために、住民憲章を作り「売らない・貸さない・壊さない」の3原則を守り景観保存と伝統的な屋根葺きの技術習得、継承に全員で取り組んでおられます。

温活で冷えを改善しましょう

～まだまだ寒い日が続いていますが、
温活をして心身共にポカポカですごしましょう～



温活って何？

日常生活の中で「体を温める習慣」を意識的に取り入れ、体の冷えを防ぐことで健康を促進する活動を指します。冷えは、血流低下、代謝の低下、免疫力の低下など、全身の機能に影響を及ぼすことがわかっています。つまり身体の状態を整えるのに最適な活動となります。



お風呂で温活

湯船にしっかり浸かることで、体の芯からじんわりと温まり、血行促進や疲労回復、リラックス効果が期待できます。理想的な湯温は38～40°Cのぬるめのお湯です。副交感神経が優位になり、心身ともにリラックスできる温度です。炭酸入浴剤やエッセンシャルオイルを取り入れると、血流改善や発汗を促し、より温活効果が高まります。

食事で温活

根菜類（しょうが、にんじん、ごぼうなど）や発酵食品（みそ、納豆、キムチ）を積極的に取り入れることで、血流が改善し代謝アップにつながります。また、スパイスの効いた料理や温かいスープもおすすめです。特にしょうがやシナモンは体を温める効果が高く、冷えの緩和に役立ちます。



洋服で温活

洋服を工夫することで、日常的に無理なく温活を続けることができます。体を冷やししやすい腰・お腹・足元を重点的に温めるのがポイント。たとえば、腹巻きやレッグウォーマー、シルク素材のインナーは保温性が高く、通気性にも優れているため、長時間快適に過ごせます。