

こ ん に ち は



平成22年 第9号

少しずつ涼しくなってきました。秋の足音を感じるこの頃です・・・！

夏の疲れがたまっていますか？夏バテ解消・疲労回復にはよく食べてよく寝ることが大切です。栄養バランスのよい食事を取りましょう。また少しの時間でできるちょっとした体操もよいでしょう。

いつも頑張っている、疲れぎみの足に日ごろの感謝をこめて、足のむくみ解消や血行をよくすると言われている運動を ご紹介したいと思います。

1)足首を上にあげる・下にさげる練習です。

①足首を上にあげる



②足首は真ん中



③足首を下にさげる



2)足首を回す運動

①足の親指と親指が近づく様に内回しをします。



②足の親指と親指が近づく様に外回しをします。



3)足の指を開いたり閉じたりする

①足の指を閉じる



②足の指を開く



運動は無理なくゆっくり行ないましょう☆
痛みがある場合は無理せず、医師、看護師に相談してから行ないましょう☆



各5～10回を目安にやってみましょう☆
自分で動かすことが困難な方は、手で手伝いながら行なったり、マッサージをするのもよいでしょう。
足が冷たくて眠れない時など効果的ですよ～♪

花言葉

『萩(はぎ)』

・柔軟な精神



秋の七草のひとつです。日本各地の山野でごくふつうにみられます。

◇秋のお彼岸に供えるのは、秋を代表する花の「萩」にちなんで

「萩餅」→「御萩餅」→「御萩(おはぎ)」

◇春のお彼岸に供える、春を代表する花「牡丹」にちなんで

「牡丹餅」→「ぼたんもち」→「ぼたもち」

それぞれ小豆のあんこがはいっています。(萩の花をあずきの粒々で

表現したとのこと)小豆の粒は夏にできるため、秋の「おはぎ」の頃にはまだ柔らかいために「おはぎ」は“つぶあん”冬を越え春になった「ぼたもち」のときは、固くなったあずきの粒をつぶして“こしあん”にするという習慣から“つぶあん”と“こしあん”の区別ができたらしいです☆



血液クイズ答えを①～③から選んで下さい！

1. 血液の量は、体重の何%？
①3% ②8% ③10%
2. 血液の成分で赤血球、白血球、血小板のうち、一番寿命が長いのは？
① 赤血球 ②白血球 ③血小板
3. 血液が作られるのは？
① 骨 ②心臓 ③肝臓

選んだ直後ですが・・・

答え 1-②、 2-①赤血球の寿命は約120日・白血球は約3～5日・血小板は約7～14日、 3-①赤ちゃんの時は全身の骨の骨髄で血液が作られ、大人は肋骨・胸骨・大腿骨だけで作られます！

【編集後記】

子供達の夏休みも終わり、規則正しい生活に戻りました！自分が忙しいのに、周りのがのんびりしているのは、イライラがつのるものです。家事をする時、無理にでも笑顔でいると、楽しい気持ちになってできるらしい～ですよ。皆様も、毎日が心地よく過ごせますように！（内海）

【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。
910-6327 主任管理者 吉井

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL	045-913-5181
都筑ヘルパーステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL	045-910-6327
	TEL	045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL	045-911-6100
看護・介護・福祉用具	FAX	045-911-6700
居宅	FAX	045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.yokohama.kanagawa.med.or.jp/ward/tsuzuki/>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅医療と介護』からお入りください。