



何か悩んでいませんか？

ベストケア

介護の暮らし応援

発行/北条市辻610番地15
ベストケア株式会社
印刷/東子希望の家

適度な運動やマッサージ
首元の保温が効果的

体の中から温めるには、生姜の成分「ジンゲロール」で血管を拡張。紅茶に生姜の絞り汁と蜂蜜を入れたジンジャーティーで、足先までジンジン温まります。手足をこする・振る等の軽い体操も効果的。



また、電子レンジで温めて使うタイプのカイロを首に巻いたり、ドライヤーの熱で首の後ろを温めたりすると、全身の血行も良くし肩こりも解消します。

冷え

ツボ刺激で血行促進



■ツボを親指の腹で3秒押ししては休むを3~5回ずつ。
■足の薬指と小指の付け根をやさしくもみほぐす。

足先が冷えて眠れない時は、熱めのお湯と水に交互に足を浸す足湯を。塩をひとつまみ入れるとさらに効果的です。暖かなアクリル毛布素材の敷パッドも人気を呼んでいます。肌触りに癒し効果も？

冬に備える。

居宅介護のお年寄りのために

寒くなると、**冷え・乾燥・風邪**など、お年寄りを悩ませる要因が**いっぱい**。そこで、少しでも**冬を快適に**過ごしてもらおうと、対策のあれこれをご紹介します。ぜひお試しあれ。

かぜ

うがい・手洗いの励行
十分な休養と睡眠・栄養のバランスで予防



風邪の菌を体に入れないのが鉄則。人ごみを避け、外から帰った後、うがい・手洗いで予防しましょう。番茶・緑茶には、炎症を鎮めるティーサポニンや抗菌力のあるタンニンが含まれているので「うがい薬」としても有効です。

風邪の症状をやわらげる食材としては、大根・ニラ・長葱があげられます。大根のピリッ成分に殺菌力があり、のどの炎症やせき止めの効果が。ニラやネギは体を温め、発汗解熱を促します。

また、喉の免疫力をつけるにはビタミンAが有効。緑黄色野菜のカロチンは体内でビタミンAに変身。にんじん・かぼちゃ・ピーマン・ブロッコリーなどを普段から食べるように心がけましょう。

おばあちゃんの知恵&民間療法

簡単に作れて効果ばっちり!

のどに 大根飴

■大根4cm・蜂蜜3/4カップ
大根を短冊に切り、蜂蜜と共にビンに入れ1日置き大根を取り除いて飲む。

のどに 金柑飴煮

■金柑10個・蜂蜜3/4カップ
熱湯1カップ
縦に切込みを入れた金柑を茹でこぼし、種を取って蜂蜜と熱湯で柔らかく煮る。

食欲不振に 蜜柑葛湯

■蜜柑2個・片栗粉大さじ2
水2カップ・砂糖大さじ1
しょうがの絞り汁小さじ1
片栗粉と水を鍋で熱し、蜜柑汁・砂糖・生姜を入れる

せきに 花梨蜂蜜

■かりん酒・蜂蜜・熱湯
それぞれ適宜
かりん酒に蜂蜜を加え、熱湯で好みに割って飲む。



インフルエンザは風邪じゃない

39度以上の熱が続いたり、関節が痛いなどの症状があればすぐ病院へ。単なる風邪ではなくインフルエンザの恐れがあるからです。48時間以内なら「アマンタジン」という薬の服用が、A型の症状緩和に効果があります。ワクチン接種などで、早めの予防をお勧めします。

乾燥

保湿効果のある入浴剤や尿素入りクリームで保護



オリーブの油 (日清オリーブ)・エタノール (花王)・メンソールAD (ロート製薬)



オリーブの油 (日清オリーブ)・エタノール (花王)・メンソールAD (ロート製薬)

空気の乾燥する冬、肌も乾燥してかゆいという人が増えていきます。そこでレディ薬局西店・井上俊一店長に対策をお伺いしました。「自然の薬効成分で肌をしっとりさせる薬用入浴剤を使ったり、風呂上がり尿素入りクリームを塗るなどして乾燥を防いで下さい。肌の弱い人には、細胞間物質を補う「アピットジェル」を。皮脂の成分に近いオリーブオイル入りの商品もお勧めです。また、化粧品の肌着を控えるのも良いですよ。」

介護のことならお任せを。お近くの **ベストケア** へ気軽にお電話下さい。

北条



住所/北条市辻610番地15
TEL/089-960-2525

- 居宅介護支援事業 (ケアプラン作り)
- 訪問介護事業 (ホームヘルパー)

北条市の訪問介護は、ベストケアにお任せ下さい。あなたにぴったりのケアプランで快適な介護を応援します。

1Fに りんご薬局併設

山越



住所/松山市山越5丁目9-6
TEL/089-911-0101

- 訪問介護事業 (ホームヘルパー)
- 通所介護事業 (デイサービス)
- 福祉用具貸与事業
- 2級ヘルパー養成研修

城北地区の皆様、介護のニーズにお応えします。福祉用具のレンタルの御相談も承ります。

山越・石井の新サービス

一般の方々の血圧・体温・脈波測定等のバイタルチェックを行います。お気軽にお立ち寄り下さい。(10時~19時)

石井



住所/松山市東石井町694番地
TEL/089-914-8880

- 通所介護事業 (デイサービス)

今年8月1日オープンしたばかり。ピカピカの施設で、城南地区の皆様のご利用をお待ちしています。ぜひ充実のリハビリをご体験下さい。

2Fに学習塾のably (エイブリー) 併設

デイサービスセンター

1日無料体験募集

業務内容 訪問介護・通所介護
福祉用具貸与
住宅改修



ベストケア株式会社

石井 祭りで地域交流



獅子舞い・神輿の来訪に大はしゃぎ

松山の地方祭りで市内が活気づいた十月七日、デイサービスセンター石井でも、お祭りムード一色でした。

午前中は、地元東石井町の獅子舞保存会の皆さんによる雄大で、猛々しい獅子舞いとお囃子に酔いしれました。

利用者の方々も、お囃子に調子を合わせ手拍子。あまりの迫力に驚いた様子でした。

午後には子供会の神輿がセンターを訪れてくれる予定でしたが、利用者の方々の帰宅時間が迫り、あきらめかけたその時、鈴の音と子供たちの元気な声が聞こえてきました。



利用者の皆様も、お囃子に調子を合わせ手拍子。あまりの迫力に驚いた様子でした。

初めて地域の方々との交流の場が持て、皆様は大変感謝しております。今後も地域に貢献できるように努力していきたいと思っております。よろしくお願いたします。

皆が「来たよ来たよ！」と目を輝かせて大喜び。大人と子供の総勢七〇名。普段広く感じていたデイサービスセンター内が、驚くほど狭く感じられました。神輿二体を感勢良かついで、皆の健康とセンターの発展を祈願してくださいました。子供たちの笑い声

大募集

◆レクリエーション・介護ボランティア募集中。
TEL 089-911-0102

◆皆様からの、介護の疑問・ペットの写真・昔の写真・ご意見・感想などなど... お便りもお待ちしています。

ヘルシーレシピ

鶏団子と大根のスープ煮

皮むき器をうまく利用して、柔らかく早く調理するのがポイントね。

材料 (1人分)
 ■鶏ひき肉 100グラム
 ■大根 1/3本 ■ほうれん草 1/2束
 調味料A...玉ねぎみじん切り 大1・おろし生姜 少々
 しょうゆ 少々・卵 4/1個・片栗粉 小1
 調味料B...湯 250cc・中華スープの素 小2・酒 大1
 薄口しょうゆ 小2・塩こしょう

作り方
 1 ひき肉に調味料Aを加え、粘りが出るまでよくこねておく。ほうれん草は半分は切りに、大根は皮をむき、皮むき器で薄く輪状にそいでおく。
 2 鍋に中華スープの素を入れ、調味料Bを加えて煮立たせ調味する。
 3 1のひき肉をスプーンですくって入れて煮て、アクをとる。
 4 大根、ほうれん草を入れて、しんなりするまで煮る。

体は自然の一部。意外なほどに季節や天気の影響を受けやすいものです。リウマチや神経痛の人なら、雨の日に痛みが強くなることあるかとおもいます。

冬になると寒冷前線が体に与える影響は大きく、前線の通過時に起こりやすい病気にしては、ぜんそく・腰痛・神経痛・脳硬塞・心筋梗塞などがああります。

おばあちゃんの知恵&民間療法II

利用者さん&スタッフの寒さ・風邪対策は?

- 首にタオルを巻いて寝る (三浦さん)
- 日本酒を温めた布を服に巻いて寝る (佐田さん)
- 焼きネギをタオルにくるんで寝る (伊上さん)
- 生姜・蜂蜜・ネギにお湯 (石塚さん)
- つぶした梅干しにお湯 (山本さん)
- のどを冷やさない (大森さん) 首のつく所を温める (山本さん)
- レモン・生姜・蜂蜜にお湯 (伊上さん)
- 鼻うがい (大森さん)
- にんにくを網で焼いて食べる 黒大蒜 (大森さん)
- 厚手のものを一枚より薄手のものを数枚着ると保温 (山本さん)
- ナタ豆をせんじて飲む (山本さん)
- C1000タケダ (伊上さん)
- ポンジューズ (山本さん)
- しきほはじめ (山本さん)
- 乾布摩擦 (西原さんほか大森)
- 玉子酒 (山本さん・西原さん)
- かりん酒 (西原さん)
- まむし焼酎 (山本さん)
- ミカン・ミカン酒 (山本さん)

べすと健康相談室

理学療法士 平島繁樹

「天気の影響で体の調子が良くない...何を食ったらいいの?」

6月から7月は、副腎皮質ホルモン分泌が悪くなり、かゆみや皮膚病・婦人病になりやすく、副腎皮質ホルモンを補う、ビタミンCを豊富に含んだ果物をとると良いそうです。

ぱぴぷペッ

プロフィール
 名前:空(くう)
 年齢:1歳3ヶ月
 性別:♀
 (キミが大好きい〜)
 体重:2kg
 特技:伏せ
 (おとこはきり)
 好物:ドライフード
 (カリカリ好き)
 性格:お調子者で
 自惚れやさん
 (飼い主と向き)

こんにちは!!「ど〜する、アイフル〜」のCMでお馴染みのチワワ犬「空」です。私、1年前に津田先生と巡り会い、一目ぼれしちゃって...うるんだ目ですがら顔に見つめていたの。(これって私の必殺技!!) 結果...恋は成就し、ただ今先生と同棲中です。このお洋服も買ってもらったんだよー。かわいいでしょ!? ずーっと先生と一緒にいられたら幸せだなあーって思うこの頃です。

想いの宝箱

いい出会いはいい絆
平松 千恵子さん

1988年ユーゴスラビアにて、右様が平松さん

人とのお出会い。本当に不思議なものなんです。

昭和六二年の二月末、県美術館の前を自転車で通り過ぎる時、「矢野和紙人形展」の看板を見ました。最終日、それも四時前だったので、急いで入館しました。

見せて戴きました。目も口もでない人形でしたが、人形全体からのやさしさ暖かさを感じました。お仲間に入れて戴きました。六〇才半ばの生徒ですが先生や皆様にやさしくして戴きました。楽しみがたくさんできました。

NHK文化交流で、初めての海外にも行きました。ユーゴスラビア・中国で人形を展示した時は、その前でじつと見つめられる沢山の目に緊張しながら一体ずつ人形を仕上げ、そばにおられる方にさしあげ、小躍りして喜ばれたりまた、上海・西安・北京・万里の長城など観光もでき、良い思い出を作りました。

また今は、夫婦二人で「ベストケア」にいい出会いができてきました。楽しくリハビリ・遊び・食事。体の不自由さも皆様に支えられながら、お花や人形も作り、毎日ほろりしておられます。いい出会いはいい絆となり、心も体も豊かになって感謝しております。