



向かい合
若返った
気がするの〜

ベスト

愛媛県には道後温泉をはじめ良質の温泉が多く、その施設も充実しています。そこで、温泉の効果を最大限に利用して、心身共にリラックスし、健康増進にもひと役かってくれる温泉の入り方をご紹介します。

秋は温泉で健康増進

温泉の効果

疲れた〜温泉行きたい! その秘宝は、温泉の様々な健康作用にあり!

温熱作用

36℃をこえる湯は、新陳代謝を活発にし体内の老廃物を汗などで排出し、疲労を取り除きます。

水圧作用

お湯に入ると、体の表面に水圧がかかり肺が縮んで空気の容量が減るので、補おうと呼吸数が増え心肺機能を高めます。

浮力作用

お湯の中では、浮力をうけて体重が9分の1となり、楽に体を動かせるので、筋肉痛の改善やリハビリに適しています。

薬理作用

温泉に含まれるカルシウム・鉄などの成分の効能や、繰り返し入浴することで自律神経を調節するとされています。

環境作用

海や森林に囲まれるといった自然からのパワー。広々と足を伸ばして入浴するというだけでもリラックス感が違います。

上手な入り方

ぬるめのお湯でゆったり、休憩しながら半身浴を!



日本人は全般に熱い湯を好む人が多いようですが、40℃以上のお湯につかると体を活動させる交感神経が刺激され、血圧が上昇し心臓にも負担がかかります。

反対に38~40℃のぬるめのお湯は、体を休ませる副交感神経に働きかけて血管を拡張させて血行を良くし、筋肉のコリや関節の痛みを和らげます。ゆったりと入浴できるので、よりリラックスし、精神を鎮静化、ストレス解消にも。

熱めのお湯や冬には、つま先から順に充分な「かかり湯」をし、のぼせや湯あたりを防止しましょう。最初は汗が流れたり動悸がする前にお湯から出て、5分ほど休憩。その後、熱めなら10分以内、ぬるめの場合でも30分以内を目安に入浴します。お風呂の縁に腰をかけて足を動かしたり、半身浴でみぞおちから下だけ温まるのも、効果的です。

おすすめ 温泉

遠くまで出かけなくても、ちょっと旅気分の温泉が充実。新陳代謝もUPして若返り効果も期待できそう!

漢方薬草湯温泉 元気人村

松山方面



住所 伊予郡松前町北黒田912
年中無休 / 10:00~23:00
12:30~1:30 11:00~21:00
2時間コース500円他
089-984-7771

漢方薬草湯温泉 湯れれら

県内でも数少ない漢方薬草湯は、毎日新鮮で上質な生薬を使用したぜいたくな湯。ぬる目でゆっくり温まり血行促進を実感します。湯疲れをしないのが特長で病後の方や高齢者に最適。

海を見ながらの入浴や食事心まで癒されます。鍼・あんま・マッサージの治療院もあり、1日のんびり過ごせる温泉です。

星乃岡温泉 大浴場・千湯館

石井方面



住所 松山市星乃岡555
大浴場 / 5:00~24:00
千湯館 / 8:00~深夜1:00
大浴場450円・千湯館700円
089-958-6700 (休無休)

女性にうれしい美肌の湯

星乃岡温泉は、大浴場・家族風呂・千湯館からなる食事や宿泊もできる温泉施設。良質なアルカリ泉が自慢ですが、中でも女性に絶大な人気を誇るのが千湯館にある源泉掛け流しの湯。

湯上がりはまるで美容液をつけたようにツルツルの美肌に! 野菜や果物の売店もあり、新鮮で美味と地元の方々にも喜ばれています。

ごんごん温泉はこうでしょう

- 著しい高血圧 (180~110以上) や動脈硬化症。
- 血管に合併症のある重症糖尿病。
- 代謝不全の心臓病・腎疾患
- 脳卒中の初期・クモ膜下出血
- かいつの出血直後の時期
- 大血管の動脈瘤
- 発熱をともなう疾患 等

温泉に行きたいけど無理という要介護の方には...

ベストケア・デイサービスセンター松前と石井の、評庭を眺めながらのお風呂が好評です。介助スタッフとの会話を楽しみながらのご入浴、ぜひお試しください。



山越

笑顔と元気を
お持ち帰り下さい

- 居宅介護支援事業 (ケアプラン作り)
- 訪問介護事業
- 通所介護事業
- 福祉用具貸与事業
- 之類ヘルパー養成研修

住所/松山市山越5丁目9-6
TEL/089-911-0101
TEL/089-911-0102 (デイ直通)
FAX/089-911-0505
Email/info@best-care.jp



石井

「つぎも楽しみ!!」
そんなデイサービスを

- 通所介護事業 (デイサービス)

住所/松山市東石井7丁目5-29
TEL/089-914-8880
FAX/089-914-8881
Email/ishii@best-care.jp



北条

風早の訪問介護
全面バックアップ

- 訪問介護事業 (ホームヘルパー)

住所/北条市辻610番地15
TEL/089-960-2525
FAX/089-960-2388
Email/houjou@best-care.jp



松前

光あふれる
広々とした憩いの場

- 通所介護事業 (デイサービス)

住所/伊予郡松前町北黒田242-5
TEL/089-961-6363
FAX/089-984-3577
Email/masaki@best-care.jp



ベストケア・デイサービスセンター
1日無料体験募集

目指すのは『心を大切に介護』
ベストケア株式会社
HPアドレス <http://www.best-care.jp/> Eメール info@best-care.jp

山越

三周年に感謝



エイサーと トーンチャイムで 記念行事も盛況

2001年9月11日、アメリカ同時多発テロの渦中、山越では記念すべきデイサービスセンター1号店が開設しました。おかげさまで多くの利用者の方々に支えられ、3周年を迎えることができ、先日、華やかに記念行事が行われました。有志ボランティアのご好意による、「すういーてんはーと」のトーンチャイムの演奏と、沖縄舞踊エイサーの披露に拍手喝采。珍しい楽器や勇壮な踊りに参加者も大喜びです。ランチは、バイキング形式。ずらつと並んだ料理に



沖縄伝統の踊りエイサー

普段食の細かい方も食欲旺盛のようでした。坂本喜久美さんからの温かいお祝いの一句を披露。

温もりを求め集みし
ベストケア
「祝三周年」を
永遠に榮へと



ヘルシーレシピ

きのこたっぷり ジンジャーポーク



ビタミンB1
たっぷり
元気がでます。

材料 (4人分)

- | | | | | |
|--------|--------|---|-------|-------|
| ■豚肩ロース | 8枚 | A | 醤油・酒 | 各大さじ2 |
| ■エリンギ | 2本 | | みりん | 大さじ1 |
| ■えのきだけ | 2袋 | | おろし生姜 | 大さじ1 |
| ■生しいたけ | 5枚 | B | 酒 | 大さじ3 |
| ■しめじ | 1/2パック | | 醤油 | 大さじ2 |
| ■すだち | 適量 | | サラダ油 | 大さじ2 |

作り方

- 1 豚肉は筋切りをしてから、熱した油で両面を焼き取り出しておく。
- 2 フライパンにAを入れて煮立て、肉を戻してからめる。
- 3 きのはそれぞれ細く裂くか、小房に分ける。
- 4 3を耐熱容器に入れ、Bを加えて混ぜ、電子レンジで2~3分加熱する。
- 5 器に盛り、スダチを添える。

「すべり座り」とは、車椅子からずり落ちるような姿勢で座っている状態をさします。もう少し詳しくいうと、骨盤が後ろ向きに傾斜して、背中が丸くなり、膝が曲がった状態です。このような状態が長く続くと、太ももの後ろの筋肉(ハムストリングス)が短くなり、その結果ひざが曲がったまま固定されてしまう(膝関節屈曲拘縮)恐れがあります。また、仙骨や尾骨など臀部の骨が突出した部分に圧力が集中しやすく、床ずれを発症させてしまう事もあります。

原因としては、シートの背もたれ部分の角度、背もたれ部と臀部との位置関係が適切でないため、背にもたれかか



「斜め座り」とは、車椅子に座っているところを正面から見て、左右どちらかに体が傾いている状態をさします。つまり、骨盤が斜めに傾いてしまっている状態です。「斜め座り」を長く続けると、臀部に力がかかる側に床ずれが発症したり、体が傾いた状態で頭の位置だけ正面に戻そうと過剰に努力する結果、背中がどちらかに曲がった状態になりかねません。

べすと健康相談室

理学療法士 平島繁樹

「乗せられている」車いすから
「乗る」車いすへ③



研修を受ける高橋さん(左)

FC1号店開設へ 大阪から研修に

飲食業の世界しか知らず、介護や医療の知識も全くなく、まるっきり未知の世界へ飛び込んだ私ですが、適切で明快に構築されたベストケア研修システムのおかげで、スタッフの皆様の丁寧なご指導と、利用者様の暖かい笑顔に支えられ、無理なく知識を深め頑張る事が出来ました。愛媛にある「本物のベストケア」の研修システムに沿って学ぶ事で、大阪にフランチャイズとして展開させて頂く際も、何のその色無く「本物のベストケア」を建てる事が出来る自信ができました。早く大阪でも多くの利用者様に笑顔をプレゼントできたらと思います。



はびぶハッス



小さくて可愛らしい
結構おとなしく
居てしょ

羽山さんちの「コイン」と「子平」

こんにちは。日光浴と運動が大好きなコインと子平です。「お金が貯まりますよーに」と、この名前に決定。銭亀だし。お互いのシッポやおぞを噛みちぎってしまうこともあるけど、意外に仲良しなんだよ。初めて写真を撮られて少しびっくりしちゃいました。私達すごく人見知りな子平が、ご主人の顔を覚えました。これからどんどん寒くなるのかな。嫌だなー。冬眠でもしようかな。



想い出の宝箱

菊作り
仲間 定義さん (78)

色をお見せできないのが残念。見事な菊に囲まれた仲間さん。仲間さんがベストケア・デイサービス松前に来られたのは平成16年8月から。4年前に脳梗塞で倒れ、今年再発。そのリハビリに通われていま。ご病気の趣味は「菊作り」。54歳の頃から始められ、

伊予川内線沿いにある仲間さんのご自宅に、ある日1台の中型観光バスが立ち寄りしました。島根から観光に来ていた一行は、バス沿いに並んだあまりにも見事な菊の花々に魅了され、もちろん観光コースではない作り手の仲間さん宅を、一所懸命尋ね探して来られて菊を堪能して帰られたそうです。菊の栽培を通して、多くの方と巡りあえて良かったこと、想い出を語ってくれました。

定年退職後は、「全国菊花協会」の通信教育で1年間勉強し、菊の栽培に本格的に取組んでいきました。一番多い時間で大小あわせて鉢の数は三百鉢。自宅の庭のみでは間に合わず、近所の土地を借り、丹精込めて大切に菊を育てたそうです。