

4月、新型コロナの予防接種がいよいよ開始されます。
 予定としては二回(3週間隔)接種のスケジュールです。
 主治医の先生と相談し、可能であれば接種しましょう。

医療法人 松清会 理事長 松本清



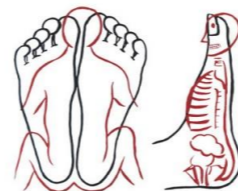
日	月	火	水	木	金	土	
						1	
		5月					
2	3	4	5	6	7	8	
	公園にお散歩ツアー						
9	10	11	12	13	14	15	
	テーブルゲーム 文字あそび	音楽療法	6月のカレンダー作り				
16	17	18	19	20	21	22	
	6月のカレンダー作り		カラオケ	避難訓練			
23 30	24 31	25	26	27	28	29	
	音楽療法	布絵手紙作り					
	布絵手紙作り						

※上記の空欄は送迎時間、体温、血圧測定などの記録としてご自由にお使い下さい。

《withコロナの時代で大切なこと》

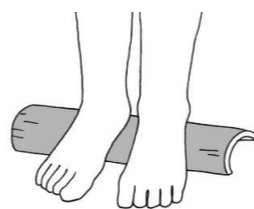
3号連続でお話している腸についてですが今回は腸とは一見関係なさそうな足裏に刺激を加えることで腸の状態を良くするというお話をお伝えしようと思います。

昨年の望メディカル通信12月号で足ツボマッサージについてお伝えしたと思いますがその話をもう少し深掘りすると足裏には全身の臓器や器官が投影されていると言われています。そして足裏にあるその臓器や器官に対応する場所を刺激することでそれらの臓器や器官が正常に働くようになるとされているのです。



イメージでいうと左図のような感じです。

この図を見てのとおり胃や十二指腸・脾臓は土踏まず辺りにあり、大腸や小腸は足裏の半分より踵側にあることがわかりますでしょうか。なのでこの辺りに刺激を加えることにより胃や腸の不調が改善できるということになります。では刺激を加えるとは具体的にどうすれば良いのでしょうか。以前は手で揉みましょとご案内をしましたが難しくなかなか上手くできないというお声も頂きました。なので今回はもう少し簡単に足裏に刺激を加える方法をお伝えします。



ひとつ目は昔からある青竹踏みを踏むことです。以前は銭湯などで本物の竹でできた物を見かけることが多くありましたが今では突起まで付いたプラスチック製の物が百貨店でも買えるようになっているので是非試してみると良いでしょう。



ふたつ目はゴルフボールを足裏でコロコロと転がすという方法です。これは先程の青竹踏みよりも一点への圧が深く入るためより高い効果が期待できます。どちらも圧をしっかりと入れることが重要ですがくれぐれも転倒したりしないよう十分に安全が確保された状況で行うようにして下さい。

4月の様子



5月のカレンダーはえんどう豆をイメージしました。えんどう豆の花が紫色をしているというのを今回初めて知りました。



4月の全体作品は大きな桜の木を作りました。みんなで少しずつ花を増やしていき最終的には満開になりました。



五月飾りを作りました。今年はコンパクトな兜になっていますので是非ご自宅で飾って下さいね。



望で人気の音楽療法。今月も盛大に盛り上がりました。

6月の予定

- ・7月のカレンダー作り
- ・音楽療法
- ・テーブルゲーム

体験利用 随時受付中!!

望メディカルデイサービス

〒458-0910 名古屋市緑区桶狭間森前1106番地

TEL 052-626-0067 Fax 052-626-3021

生活相談員: 川端 佳子 山田 由香