

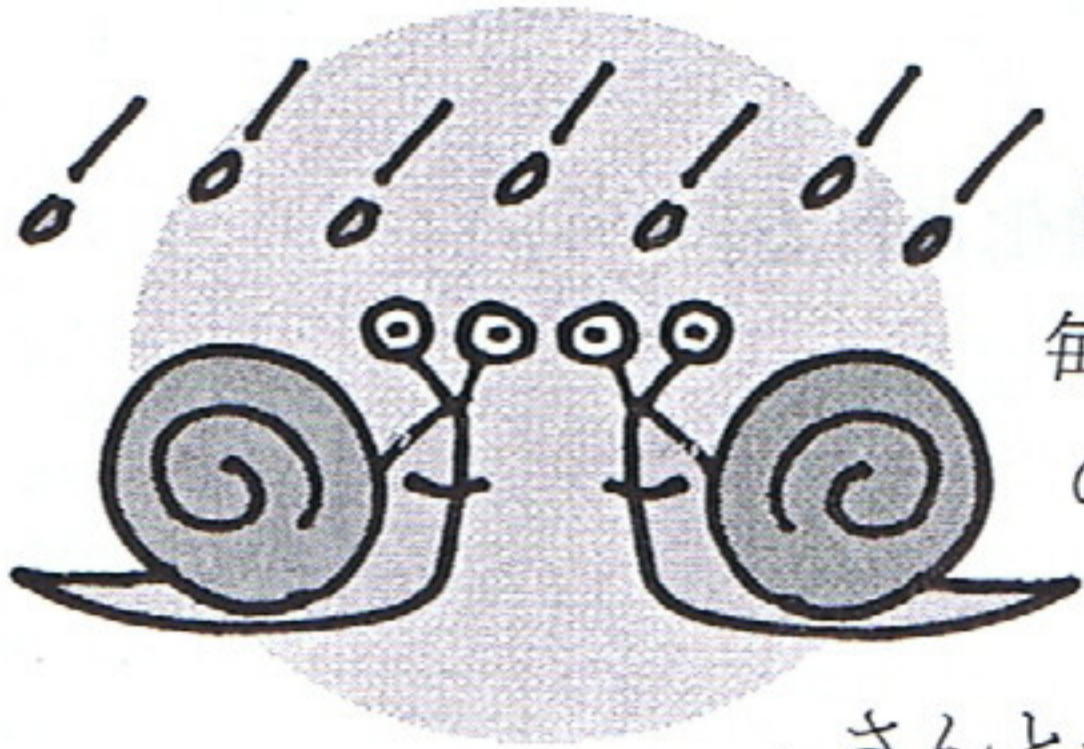
# スマイルゆい便り

居宅介護支援事業所スマイルゆい  
大分市敷戸台 2-2-24 Tel.097-504-7858

VOL. 5

梅雨の時期になりましたが、今年は雨が少ないのでしょうか？毎日紫外線の強さが気になる日々です。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

今、新型インフルエンザの感染が広がりを見せていますね。以前の通信で流行の危惧を取り上げていたと思いますが、本当に現実のものとなりました。九州も感染確認されていますが、拡大の可能性は高いですね。今のところ弱毒性と言われていますが、これが毒性の強い型だったら・・・社会生活に多大な影響を与え、深刻な事態になると恐怖すら覚えます。今後は異変を起こす可能性もあり油断できない状況とのこと。とりあえずマスクを常備し、手洗い、うがいを心がけています。医療機関の皆さんも感染の対応の準備に余念がないと思います。一人一人が日頃から予防心がけ感染しないように注意が必要ですね。



当居宅事業所で他の事業として近くの公民館で行っている体操教室も、毎月2回約平均15名ぐらいで続けています。参加者の最高齢は89歳の女性の方です。背筋もきちんと伸びて、いつも化粧され洋服もおしゃれです。趣味も多く忙しい日々を送られています。女優の森光子さんと一緒の年齢ねと盛り上がっています。参加される方は共通して前向きに意欲的に生活されているように感じます。私たち指導者はその中では若いわねーと言われるので、私たちが反対に元気をもらっています。

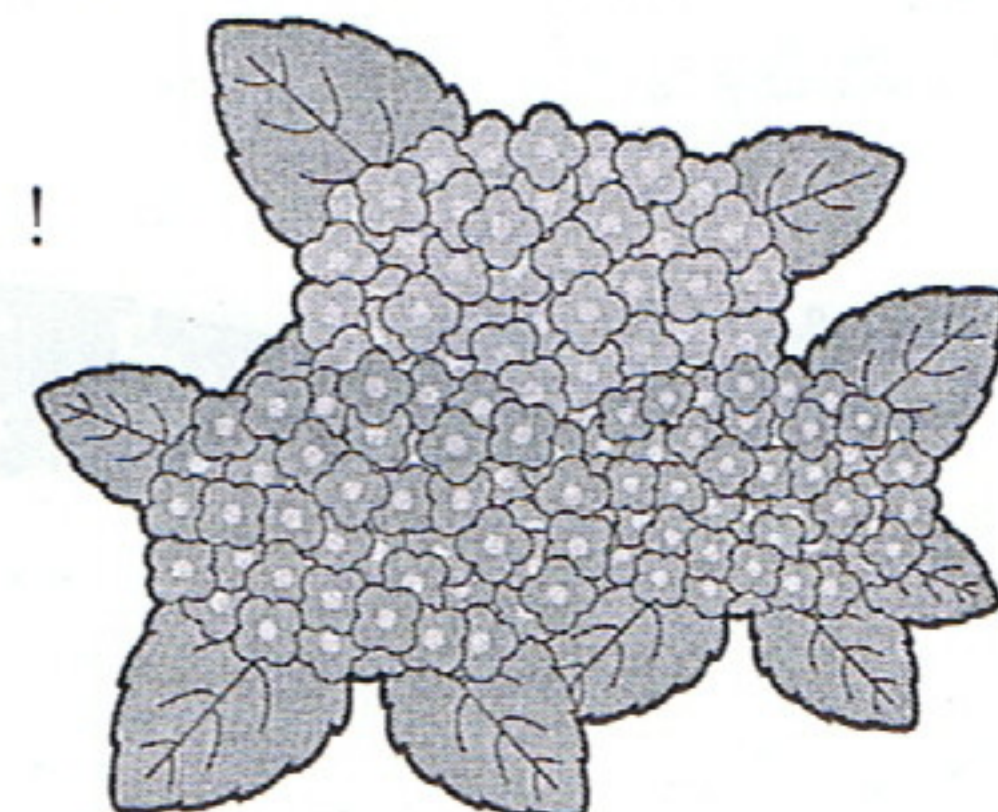
最近新聞に記載された国内で新・男性最高齢となった112歳の木村さん、寝たきりではなく普通に生活されています。毎朝、新聞を1～2時間かけて読んだり、テレビの相撲中継や国会の討論を見たりしているそうです。長寿の秘訣を聞くと「食べ物に好き嫌いはない。食細くして命永かれ。日々感謝の繰り返し。苦にするな嵐のあとに日和あり。」をモットーにしているとのこと。

数日前から急に蒸し暑くなりました、健康体であるよう、なるべく旬の物を食べるように心がけていますが、最近の旬の超簡単お勧め料理を☆

旬の野菜 ズッキーニ 姿形はきゅうり 食感はなすに似ている。低カロリーでミネラルバランスのよい野菜です。自律神経機能の調節作用や、ストレス軽減効果があるといわれています。初めて食べたけれど簡単でおいしかったです。お試しあれ・・・

ズッキーニを輪切りにし、オリーブオイルで炒める

この夏乗り切っていきましょう！  
H21・6・23  
ケアマネジャー 濱渦



# 夏、元気に乗り切りましょう

管理者 古村 久美子

6月も終わろうとしています。今年は念願だった、たくさんの蛍が飛んでいる所に行くことができました。これだけの蛍を見たのはおそらく子どもの頃以来だと思います。豊後大野市・白山川で見えてきました。

業務以外にもいろいろ取り組んでいることがあるもので、忙しい日々でしたが、忙しくしている方が余計なことを考えずに、集中できますね。逆に元気で過ごすことができるように思います。私の場合、この夏は、この手で乗り切ろうと思います。みなさんの夏ばて防止は何でしょう。

話は変わりますが、「フリフリグッパ―」という、筑波大学の先生が考案した体操ご存知ですか。効能をご紹介します。

## 効果1 手のグッパ―

指先は神経が集まっていて、グッパ―を繰り返すことにより、脳が活性化される。

## 効果2 腕の動き

背筋、肩甲骨の周りの筋肉が動くので血行がよくなり、肩こり解消

## 効果3 腰のフリフリ

腰のフリフリで直立姿勢に重要な大腿骨、背骨を刺激する

## 効果4 かかとの上げ下げ

ふくらはぎのポンプ効果で全身の血行がよくなる

## 全体の効果

- ・ 肩こり解消、脳の活性化により、頭がすっきり
- ・ 軽い運動の効果で、気持ちが上向きになる



先日、「ためしてガッテン」で、うつ病の回復期に有効だと言っていました。気分転換ができ、気持ちが明るくなることが証明されているそうです。

簡単な体操です。やり方は、ホームページをご覧ください。

これも使って夏ばて解消

## 当事業所の取り組み

- 1、地域での介護予防教室
- 2、「共生の住まい」について考える会を主催
- 3、管理者は成年後見人として活動しています。

