

生き生き通信

目次

- ① 節分、豆まきのご様子
- ② 桃の節句の由来
- ③ 花粉症に効く鼻活マッサージ
- ④ 今月の機能訓練

① 節分、豆まきのご様子

2月3日～節分イベントを行いました！

ご利用者様の無病息災、ご多幸を祈願し豆袋のお菓子を職員より心を込めてプレゼントさせていただきました。

ささやかではありますが、節分の雰囲気を感じて頂けたと思います。

これからも、ご利用者様が喜んでいただけるようなイベントを企画・考案していきますので、どうぞお楽しみにしてください。

ちなみに、3月3日のひな祭りの日は、利用者様とスタッフでカラオケを使って、ひな祭りの歌を歌いたいとおもいます。

日本の五節句

- 上日-「七草がゆ」
- 上巳-「桃の節句」
- 端午-「端午の節句」
- 七夕-「七夕祭り」
- 重陽-「菊の節句」



② 桃の節句の由来

桃の節句の起源は古く平安時代に遡ります。昔の日本には五つの節句(上日、上巳、端午、七夕、重陽)があり、当時この行事は貴族の間では、それぞれ季節の節目の身のけがれをはらう、大切な行事でした。

その中の一つ「上巳」の節句が後に宮中の紙の着せ替え人形で遊ぶ「ひいな遊び」と融合し、自分の災厄を代わりに引き受けさせた人形を川に流す「流し雛」へと発展し、今の雛祭りへと変わっていきます。

このように、ひな祭りは、お七夜、お宮参りと同じく、赤ちゃんの健やかな成長を願い、赤ちゃんに降りかかる災厄を、代わりに引きうけてくれる災厄の守り神のお雛様を飾り、祝うお祭りなのです。

ちなみに、ひな祭りにお供えする、ひし餅の三色は、赤は「桃」白は「雪」緑は「草」を表しており、3月という季節の情緒を表現しています。



3月3日はひな祭り、カラオケ行う予定です。

利用者様だけでなく、新規の方も大歓迎。参加申込(072-458-1990)

③ 花粉症に効く鼻活マッサージ



花粉が飛ぶ季節となりました。鼻水、目のかゆみ、に苦しんでいる人も多いと思います。そこで外出先でも手軽にできる鼻活マッサージを紹介したいと思います。

1. まず鼻をよくかむ。
2. 両手の人差し指の横腹を30回程度こすり合わせて温めます。
3. 人差し指の横腹で力を入れて鼻筋の両側を上下に約100回くらい摩擦します。

上は目頭の横(晴明)、下は鼻孔の横(迎香)までおこなってください。

晴明は目のかゆみを和らげる効果があり、迎香はアレルギー性鼻炎や鼻づまりによく効くツボですので、しっかり摩擦して刺激を与えてください。

また鼻筋の両側には、たくさんのツボが集中していますので、この“鼻活マッサージ”をおこなうと鼻腔の血行がよくなって温度が一定に保たれ、吸い込んだ空気が温められます。冷たい空気が鼻や肺に刺激を与えて、クシャミや鼻水を引き起こしますので、このマッサージをおこなうことで鼻腔や肺臓への刺激が減少します。その結果、クシャミや鬱陶しい鼻水などを抑えることができるわけです。



③ 今月の機能訓練

【ランジ(踏み込み運動)】

動作

- ①まずは垂直に立ってもらい、手は手すり等を持ってもらいます。
- ②その体勢より、どちらかの片足を持ち上げ前に出します。
- ③次に、重心を前に移動し、上げていた片足を踏み出します。
この時後ろ足の膝が地面に着かないように行います。
- ④腰が落ちた状態から次に、前の足で蹴り出す様にし、元の姿勢に戻します。
この動作を、足を変えながら交互におこないます。

ポイント

まずは10回程度が目安ですが、個人の能力に応じ無理の無い範囲でおこなってください。

高齢者の方は、前に踏み込んだ際、体重を支え切れず、後ろ足の膝を打ったり、転倒する可能性があるため、歩幅を小さくし、手すり等を持って、無理のない範囲で行ってください。

作用・目的：足、腰の筋肉を鍛え、体幹を安定させます。

効果：安定した立位保持、安定した歩行。に繋がります。



いきいきデイサービス
センター

598-0021
泉佐野市日根野4097-2
ミヤコピア日根野102

電話：072-458-1990
FAX：072-458-1991
ホームページ
<http://www.k-eight.com/>