

ネクストビューだより

VOL.20



広島市安佐南区川内1丁目15-1 TEL.082-831-2200 http://www.fujicare.jp 2011年2月20日発行

むくみ をすっきりさせましょう!

① むくみってなんだろう?

夕方になるとくつがきつい・・・多くの人を感じる脚のむくみ。通常体に取り込まれた水分は、細胞や血管に行き渡り、体内で一定のバランスを保つようになっています。しかしずっと同じ姿勢をとるなどで静脈の流れが悪くなると水分が血管からしみだして皮下にたまってしまい、水分バランスが崩れてしまいます。これがむくみです。

② 女性のほうがむくみやすいのはなぜ?

女性は男性に比べて筋肉量が少ないので、足に溜まった血流を押し戻す力が弱いといえます。

③ リンパマッサージはむくみにいい?

むくみ＝皮下の余分な水分は約90%が静脈に流れ静脈に取り込まれなかった残りの10%をリンパ管が処理します。リンパマッサージは手軽なむくみ対策です。血行促進と平行して行なうとよいでしょう。リンパマッサージは水分や老廃物が排泄されるのを助けます。専門の方が行なうものから自宅で手軽に自分で行なえるものまで様々です。

④ むくむ前の予防策

- 食事で予防** 余分な水分を出してくれる栄養素は「カリウム」です。にら、山芋、かぼちゃ、きゅうり、ほうれん草、ジャガイモ、キウイ、バナナ、りんご、アボガド、昆布、ひじき など・・・
- 体操で予防** 脚の血液を心臓に戻す為に足を高くして休息をとる。横になれる場合や寝る前に空中自転車こぎをするとより高いむくみ解消効果が期待できます。

ネクスト俳句会

入居者様より俳句を寄せていただきました。

脚の怪我 炬燵に今日も 入り浸り

病み持つ 友へ返事や 春灯下

病み捨てて 春を迎へる 誕生日

萬里子

立春や 開かずの扉を あけ深呼吸

留守の間も 可憐な花咲く 室の花

春立つや 小鳥のサンバ 風の楽

くさ乃

だまされて 楽しむ手品 冬ぬくし

いつまでも 舌にあそばせ 福の豆

茶話会の 和服に和む 四温の日

ユクエ

待ちわびし 母子の再会 梅日和

ひろこ

ネクストビューふじ川内行事紹介

「茶会」を開きました 平成23年2月15日(火)



ヘルパーステーションふじ川内の中江です。

2月15日午後3時より茶会を一階事務所にて行いました。お茶をたてたのは職員の渡辺、着物を身にまといお運び係を行ったのは水間です。着物姿は入居者のみなさまにも大好評!

お抹茶やお菓子に舌鼓を打ちながらご入居者様同士、なかなか顔をあわせる機会が少ないので話にも花が咲き和やかに過ごされていました。

今後も定期的にこのような場を提供してまいりたいと思いますので、是非みなさまご参加ください!!



昔は私もお茶を習っていました。とても懐かしくて嬉しいです♪



3月の予定

3月15日(火) お茶会

3月28日(月) お買物便
(行き先:フレスタ相田店)

つぶやきコーナー

川内訪問の中江です☆
早いもので2月もあと1週間ですね。まだまだ寒い日がつづきます・・・春が待ち遠しい今日この頃です。最近ある方に中江の出身地の鹿児島弁を教えて欲しいと言われ、教えましたら全く通じなかったのでショックを受けました!なのでここでも少し紹介させていただこうと思います!みなさんわかりますか?

わっせ	→	とても
まこて	→	まことに
きばる	→	がんばる
げんない	→	恥ずかしい



今月のなぞなぞ

Q 山田太郎さんのことをタロウ・ヤマダと呼ぶのはどこの都道府県でしょうか?

先月の答え

犬がワンワンといいながら坂を下りてきます。その犬はどのくらいいたでしょうか?

A. わんさかいました(ワン 坂)

