



## 福神 デイサービスセンターるびす 今回は回想法をご紹介します。

まず初めに、**回想法**とは思い出を蘇らせることで認知症の進行を遅らせたり、精神的な安定をはかる療法の事です。個人回想法(1体1)とグループ回想法(5から6人)の人数で始めます。又、テーマ(趣味・交友関係・旅・出会い・結婚・戦争等)も予め決めて進めていきます。



るびすでは、この回想法に積極的に取り組んでいます。「小学校の思い出」等のお話をするすると昔の事を思い出すようにご利用者様は「昔の教科書はこんなだった」「昔は校長先生が教育勅語を読んでいた」「あの先生は怖かった」等たくさんのお話をしてくれます。普段はあまりお話されない方も、ご自分からお話を楽しそうにして下さり、お顔の表情もいきいきしています。



担当：美濃羽

## ツジ薬局 ドラッグ部門

いや～～な。。。**水虫**の季節がやってきました！



①足の指の間に、赤くジュクジュクなり皮がむけてしまう方や、かゆみが強く水泡ができ、赤くなって皮膚がむける方には・・・

⇒マイキュロンクリーム **1780円**

②足の裏・かかとがかかさかさ角質が厚くひび割れの方には・・・

⇒エクシブクリーム **1170円**

などをお勧めしております。また、清須店は**水曜日** 本郷店では**金曜日**が**毎週特売日**となっております。

お気軽にお立ち寄り下さい。

買援隊：原



## ツジ薬局 調剤部門

「春の肌トラブルに注意！！」

春は、かゆみや赤みといった皮膚トラブルが現れやすく、アトピー性皮膚炎の症状も悪化しやすい時期です。

これは冬の「乾燥」により、肌のバリア機能が低下したところに、花粉などのかゆみなどを引き起こす刺激を感じたり、冬の間にとまった老廃物を排出しようとして新陳代謝が活発になることや、気温の上昇で身体にこもった熱や環境の変化が原因になっています。

そこで、症状ごとに元気をつける食材を紹介します！！

- ①乾燥やかゆみ…ミント・しそ・三つ葉など
  - ②ほてりや赤みが強い…ごぼう・レタス・すいか・緑茶
  - ③ジュクジュクする…ハト麦・どくだみ・春雨など
  - ④かゆみが強い…はちみつ・大根・りんご・バナナなど
- また、**温水冷水のシャワーを交互に浴び、皮膚を鍛える**ことも一つの方法です。



薬剤師：塚崎

## ツジ薬局 賃貸住宅

「端午の節句・菖蒲湯」

端午の節句は、「菖蒲の節句」とも呼ばれます。菖蒲の長い葉には強い香りがあり、また葉の形が刀に似ていることから、古来より菖蒲は邪気を祓うとされてきました。菖蒲湯に使うのはサトイモ科の「ショウブ」で、アヤメやハナショウブとは別の種類の植物です。香り高く効果があるのは、こちらのショウブだそうです。



菖蒲は多くの**精油成分**を含んでおり、おもに皮膚を刺激して血行を促進させる作用があります。他にも鎮痛作用があり、腰痛や神経痛なども和らげてくれるそうです。漢方では、菖蒲は**健胃薬**や**打ち身の治療薬**に用いられています。担当：伊藤(智)

