

ふくろく通信

2016年5月号

ツジ薬局

今回は「めまい」についてお話しします。

「めまい」といっても原因や症状は様々で、中には脳血管疾患・高血圧などの病気が隠れていることもありますので注意が必要です。その中でも今回は高齢者に比較的多い「くらっとするめまい」についてお話しします。

このタイプは、高齢者や虚弱体質・貧血の人などに多く、**体内の「気」「血」が不足気味**でエネルギーや栄養、潤いが全身に十分に行き渡りません。その結果、脳や耳の栄養不足、全身の虚弱などを招き、めまいを起こしてしまいますのです。

気になる症状・・・立ちくらみ・慢性のめまい・冷え症・舌の色が淡い など

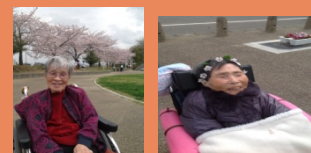
食の養生・・・黒豆・山芋・ほうれん草・桑の実・納豆・杜仲茶・レバー・鮭・くるみ など

めまいが治っても積極的にケアすることが大切です。

訪問介護事業所ふくろく

「お花見」

皆さんお花見は行かれましたか？



「お花見」は日本人が古来から楽しみにしていた春の行事です。

「花見」といえば桜の花を見るために野山に出かけること。桜以外の花を見に行くときは、「梅見」「観梅」「観菊」などとその花の名前をつけて表すそうです。どうですか？

このように昔から日本人にとって「桜」は特別な花でした。皆さんのお花見の様子も少しですがUPしますね^^

有限会社 どんぐり

「食物繊維」摂っていますか？

食の欧米化や野菜摂取量の減少によって

大腸がん、糖尿病、動脈硬化症、虚血性心疾患など生活習慣病の患者数が多くなってきています。

<食物繊維の種類と働き>

●水溶性食物繊維

血圧の上昇を抑える、血中のコレステロールの上昇を抑える

果物・野菜・大豆・こんにやく・海藻類

●不溶性食物繊維

便量の増大、便秘の予防、大腸がんの予防

ごぼう・とうもろこし・ココア・海老や蟹の殻

手軽に取れる食品に食物繊維は多く含まれています。

おかず・汁物に加えたり、ご飯に混ぜるなどして

病気を予防・改善するために意識的に普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。



福神 居宅介護支援事業所

「太陽の恵み」

吹き抜ける風が心地よく感じる季節となりました。同時に、太陽の陽射しを強く感じ始める時期でもあります。私たちは太陽の恩恵をいっぱい受けています。太陽光は植物の光合成を助け、暖かさや光を与え、生命体を支え、**体にも心にも良い影響**を与えています。しかし、太陽光に含まれる紫外線は、**体に悪い影響**も与えるので、**紫外線対策を万全**にした上で、屋外に出て太陽からエネルギーをもらいましょう。

・太陽の良い影響

暖かさ・明るさ、殺菌効果、植物の光合成、花や果実の色素合成、生態リズムの調整、ビタミンDの生成、カルシウムの吸収促進、消化液の分泌促進、新陳代謝の促進、気分の爽快感

・太陽の光（紫外線）の悪い影響

皮膚の加齢（シミ・シワ・たるみ）、皮膚がん、DNA損傷、熱中症を起こす、免疫力低下、紫外線炎・白内障の誘発、物の色を退色させる、物の劣化損傷を促進する



総介護責任者
訪問介護事業所管理者
村上 大樹



居宅療養管理指導責任者
株式会社ツジ薬局
塚崎 啓充



介護支援専門員
福神居宅介護支援事業所
伊藤 智淑



福祉用具相談専門員
株式会社どんぐり
坪内 義延