

ふくろく通信

2016年7月号

ツジ薬局

今回は「**スマホ老眼**」についてお話しします。
老眼は一般的には加齢とともに起こる症状だと思われていますが、最近では**スマートフォンの使い過ぎにより若い世代にも老眼の様な症状**を訴える人が増えているそうです。これはスマートフォンなどの小さい文字を近くで見続けることで、目の筋肉が凝り固まってしまうことが主な原因です。中医学ではこうした目の不調は、**まず五臓の『肝』を養う**ことを基本に予防・改善していきます。

《食の養生》

目の疲れ・乾燥が気になる方・・・ごま・山芋・くるみ・桑の実
杞菊地黄丸・牛車腎気丸など
目の充血や痛みがストレスで強くなる方・・・ミント・菊花茶・レモン
逍遙丸・加味逍遙散など
慢性的な目の疲労感の方・・・ほうれん草・ブルーベリー・ぶどう
婦宝当帰膠・心脾顆粒など
基本はスマホの使い方を見直して目の負担を軽減してください。

住宅型有料老人ホーム ふくろく「冷房病には、血行の促進を」

皆さん暑い日が続いていますが、冷房で冷えすぎていないですか？
人間が急激な温度変化に対応できるのは5℃以内といわれています。猛暑の中、冷房の効いた室内と外を頻繁に出入りしたり、冷房を長時間身体に当てていたりすると、身体が冷えてしまい、毛細血管の収縮と全身の血行不良が起こります。これが体温調節機能に乱れを生じさせ、様々な症状を引き起こすのです。
冷房病の症状は、身体の冷え、だるさ、しびれ、むくみ、頭痛、肩こり、神経痛、下痢、便秘、腹痛、食欲不振などです。

・予防・
1外気との温度差を5℃以内にする・室内設定は27～28℃が理想です。
2冷房を直接肌に当てない・ひざ掛けやカーテン等を用意するとよいでしょう。
3入浴の週間・夏はつついシャワーだけで済ませてしまいがちですが、お湯につかることで身体を温め、冷えて滞った血行を回復させましょう。半紙浴や足湯も効果的です。
4温かいものを食べる・暑い時こそ栄養のある暖かいもので内側から温めましょう。夏バテ予防にもなります。

有限会社 どんぐり 「だるさ」や「むくみ」に負けない身体を作りましょう

梅雨に入り、気圧が下がると、自律神経が乱れやすくなります。
→体温調整がうまく働かなくなり、身体がついていかず、**だるさ**を感じます。
→湿度が高いことで身体の水分代謝を滞らせ、**むくみ**やすくなります。

私たちの身体は汗をかくことで体温を調節しています。
しかし、外の空気が湿っている為、汗が皮膚の表面から蒸発しにくくなります。すると体内の熱がうまく発散できず、体調を崩すきっかけになります。
こうした状況が続くと、体内の水分代謝が滞ってしまうのです。

だるさやむくみを改善するために...
・カリウムの多い食品：バナナ、じゃがいも、りんごなど
・カルシウムの多い食品：牛乳、チーズ、いわしなど
・ビタミンB群の多い食品：豚肉、あずき、豆腐など
を普段の食事に摂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

食べられる「花」!?



花といえば観賞用のイメージがありますが、食用に栽培された花があるのをご存じですか。さまざまな研究が進み、優れた効能や多くの栄養素が含まれて入ることがわかってきました。
代表的とも言える刺身に添えられた菊の花は「**延命菊**」とも呼ばれ、解毒作用や中性脂肪の低下などの効能が認められています。また、ビタミンB1やビタミンC、β-カロテンなど、高い栄養価も多く含まれています。
その他には、和菓子やパンで使用される桜、スイーツのチュールリップやパンジーの花びらなど、数十種類の品種が改良されています。飾りだと思っていた花を是非召し上がって頂き、視覚だけでなく味覚にも刺激を与えてみませんか？



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