

ふくろく通信

1月号

ツジ薬局

明けましておめでとうございます★

本年一回目のテーマは『**冷え**』です。冷えは万病のもと。気をつけましょう

①**気血不足の冷え** 「**血**」には全身を温める作用があり、「**気**」は活動のエネルギー源となります。月経がある女性は特に**気血が不足しやすいので注意** 主な症状：月経時の冷え・動悸・不眠・舌の色が淡い

食の養生：ナツメ・鶏肉・赤ワイン・うなぎ

②**胃腸虚弱の冷え** 体を温める「**血**」や活動のエネルギー源となる「**気**」は、主に『**脾胃（胃腸）**』の働きによって生み出されます。しっかり栄養が摂ることが出来ずに冷えを起こしてしまいます。

主な症状：疲れると冷えが顕著になる・疲労感・息切れ・軟便や下痢・舌苔が白い

食の養生：シナモン・紅茶・湯豆腐・しょうが

暮らしのなかでは、**カイロや腹巻を使って『腎』に近い腰回りを温めることが効果的**です☺

住宅型有料老人ホーム ふくろく

新年明けましておめでとうございますm(_ _)m

2017年は「酉（トリ）年」になります。

酉年生まれの方には、次のような特徴があるとされています。

- ・鋭い直感力
 - ・決断に迷いが無い
 - ・親切で面倒見が良い。
- 一方で、次のような特徴も。
- ・本音を隠したがる
 - ・プライドが高め
 - ・神経質

どうでしょう、合ってますか？皆さんの周りの年男・年女の方で確かめてみて下さいね。



有限会社 どんぐり 「鏡開き」

新年あけましておめでとうございます。

年神様に供えた**鏡餅**を**雑煮**やおしるこなどにして食べ、**一家の円満**を願う行事を**鏡開き**といい、一般的には11日に行います。元々は鎧などの具足と一緒に供えた餅を雑煮にして食べる「**具足開き**」という武家の風習で、1月20日に行われていました。三代将軍徳川家光が1月20日に亡くなったため、20日を忌日として避け11日に行うようになりました。

武家の風習であったため、刃物で切るのは切腹を連想させるので、**手で割ったり、木槌で砕いたり**しました。手で割るのは大変そうですね。



本年もどうぞよろしくお願いたします。

福神 居宅介護支援事業所

新年明けましておめでとうございます。



理にかなった「**七草粥**」を食べましょう！

七草は、**早春にいち早く芽吹くことから邪気を払う**とされ、無病息災を祈って食べられていました。まな板の上で、七草を刻む回数も決められていた、という話もあるようです。胃にやさしいお粥に薬効成分のある七草を入れて食べるのは、正月疲れが出始めた胃腸の回復にはちょうどよい食べものです。**野菜が不足しがちなお正月、あっさりしたお粥と栄養豊かな七草**で胃腸の疲れを癒しましょう。



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