



ストレッチで 快適睡眠



昨年の9月号の始まりは「今年の夏は猛暑が続いて大変…」という言葉からでしたが、今年も昨年同様、猛暑の夏でしたね。暑さでなかなか寝付けない夜もあったのではないのでしょうか。そこで、今月号は快適な睡眠を促す簡単なストレッチを紹介します。眠気は体温が上がった状態から下る時に起こります。その時、体がリラックスモードになっていることも大事です。

首のストレッチ・・・

首の後ろには血管が集まっていますので、ほぐすことで血行が良くなります。

- ①首をゆっくり前後に倒します。
- ②次にゆっくり左右に倒します。
- ③最後はゆっくり回します。



肩と背中ストレッチ・・・

体をほぐしリラックスさせる効果があります。

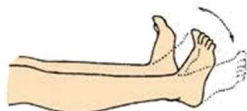
- ①両手でタオルの端を握り、頭の上上げます。
- ②両手を後ろに引きます。
- ③体を左右に曲げます。



足首のストレッチ・・・

深呼吸することで体がリラックスすると同時に足の血行が良くなります。

- ①仰向けに寝て鼻からゆっくり息を吸いながら足を手前に倒します。
- ②口からゆっくり息を吐きながら元に戻します。



それぞれ5～6回繰り返します。ストレッチをすることで安眠効果が得られるだけでなく柔軟性も高まりケガもしにくくなります。ただし、無理に伸ばすと筋肉を傷めてしまいますので、程よく気持ちが良いところまでにしましょう。最近は朝晩涼しくなってきましたので、軽いウォーキングもお勧めします。

セカンドライフサポート 相談事例

若いご家族様からのご相談・・・

長男のご主人様は結婚を機に実家を出て同じ町内のアパートで生活しておられましたが、子供も3人でき5人家族となり、ゆくゆくは実家に戻る考えでした。実際に戻ろうと親と相談している中、「実家では狭すぎるので隣の祖父の田んぼを埋め立てして住宅を建てることできるか…?」とのご相談でした。

いろいろ調べたところ、市街化調整区域の中の農業振興地域で一番厳しい場所でした。役場に何度も相談しまして、農業振興地域の計画変更の期間が翌年にあるということで、水本が申請書類の作成と申請を行い1年後に農業振興地域を外すことができました。そして、実家の農家分家住宅として住宅を建築することになりました。

お客様からは非常に喜ばれました。皆様でも同じようなお考えの方がいらっしゃいましたらお気軽にご相談ください。



セカンドライフサポート担当：高橋

水本グループ
介護支援スタッフが様々な情報をお届けします！

癒しと元気をもらおう

～訪問看護師のひとりごと～

<プレーゴ訪問看護ステーション>



「癒やされる～」とか「元気をもらおう」という言葉。よく聞くようになったのはこの10年くらいのことではないでしょうか。来年のオリンピック・パラリンピックの開催に向けてスポーツ選手たちが「日本に元気を与えたい」、「応援に元気をもらいました」と言うのはよく聞くのコメントですが、おそらく普段訪問看護を提供している有料老人ホームにお住まいの方からこういった言葉を聞くことは少ないかと思います。



訪問看護というと、寝たきりの方や大きな病気を抱えている方が対象と思われがちですがそうとは限りません。たとえば、慢性的な不調や鬱状態の方にも訪問看護はとても有用です。薬や医学的治療が万能ではないことを思い知らされるケースであり、「癒し」と「元気」が必要なのではと思うのです。個人的にはそういう看護を目指しています。

ところで、異常に暑かった今年の夏、皆さんの癒しと元気は足りていますか？
どうぞご自愛くださいね♡♡♡。



私の癒やしはゆる旅行。
写真はウユニ塩湖。
まだ10代とおぼしき案内人の
アナスターシアは素朴で親切な
青年だった。



<編集後記>

あやしきもの？

久しぶりにもりおか歴史文化館に行ってきました。開催されていたのは「あやしきものども～江戸の奇譚・怪談～」です。夏といえばお化けや妖怪・・・この時期ならではの企画に興味をそそられました。お盆休みの朝一番に行きましたので空気もすがすがしく人もまばらでした。途中、岩手公園の石垣の大きさに再感動し、亀ヶ池では甲羅干しの亀を見つけ喜び、そして木漏れ日が柔らかく降り注ぐ鶴ヶ池の美しさに感動・・・「何だか盛岡ってしっとりとしていい街だよ～」などと娘とふたり観光客気分で会話を交わしながら向かいました。

さて、企画展ですが、「竹取物語」から始まり、盛岡城に現れた化け猫の話、馬に角が生えた話などにちょっとした挿絵が入った「いとあやし」に関する資料がずらりとありました。また、数々の迷信もあり、面白かったのは酒好きには馬の汗をお酒に混ぜて飲ませると酒が嫌いになるというもの。つい試したくなりました。今は映像等で視覚を通して伝えられることが多いのですが、昔は文字が殆ど。文字から自分なりの「あやしきもの」を頭に思い浮かべ楽しみました。



株式会社 水本 セカンドライフサポート係
〒028-3615 岩手県紫波郡矢巾町南矢幅 6-606

お気軽にお電話ください。

TEL.019-697-1500