

第22号 夏



もうすぐ夏ですね。

暑い夏は、朝や夕方の涼しい時間に、できる事は済ませて、日中の暑い時間は、涼しいところで過ごしてくださいね。

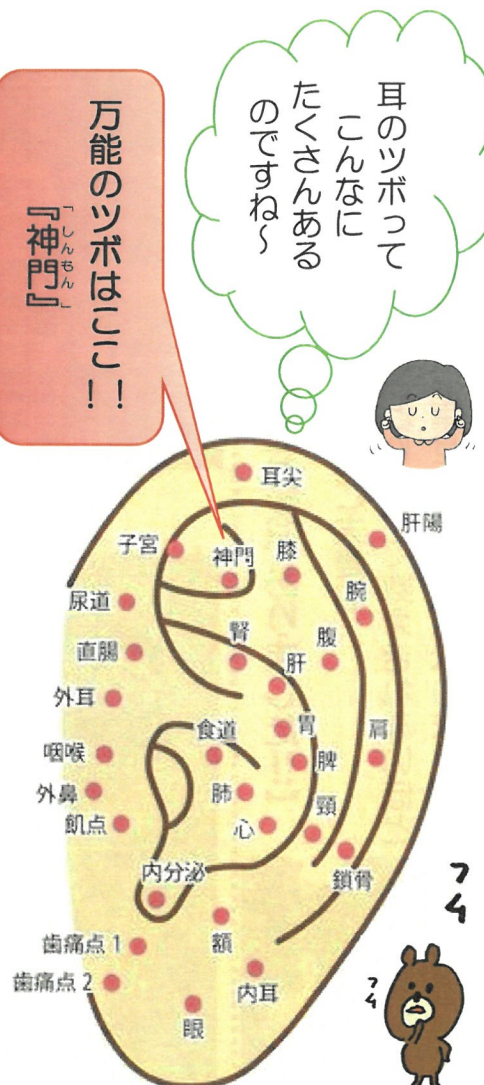
今回は、耳のツボについて書いてみたいと思います。

『耳のツボ』と聞くだけで、ついつい耳を触ってしまいませんか？

今年から、地域サロンで活躍して頂く、柔道整復師・鍼灸師・マッサージ師の免許を持つ、廣川裕也さんに耳のツボについてお聞きしました。

廣川さんは、『習慣的に耳を触ったほうが良いですよ！全体的につまんで放射状に引っ張る・耳をたたむ・縦と横につまむ・耳の中に指を入れて押すと良いですよ！』と教えて頂きました。

押すときは、『奥まで入れなくても大丈夫！』とのことでした。耳ツボで一番いい場所は『神門』だと思います。と教えてくれました。では、神門とはどの場所なのでしょう？



『神門』は、パワーを秘めたツボ!!

非常に幅広い働きがあるようです。神門を刺激すると、自律神経・体性神経をリセットできるそうです！

めまい・耳鳴り・難聴・イライラ・うつ・高血圧・肩こり・便秘・頸関節症など、全身の多くの症状が、速やかに改善するようです。なかには集中力が上がった、記憶力が上がった、運動能力も高まった、視界が明るくなった、夜はグッスリ眠れるという方もいるそうです。



子供から大人まで、万能のツボだと思いませんか？



耳は体の縮図だそうです。

1955の年にポール・ノジェ博士は、『耳は胎児の形で人体を投影している』と学会で発表しています。耳は、母親のお腹の中にいる胎児のような形であると提唱しています。耳たぶが頭・耳の中央を走る軟骨が背骨・耳の穴付近が内臓ということですね。

WHOでも、耳のツボは350の病症に有効的であると認定されています。※体性神経II体が動かしやすくなり五感が鋭くなる神経のこと。

耳繋がりでお話しすると、『難聴』という問題も出てきますね。難聴の症状が出た時には、補聴器を使用することはとても大事です。



日本では、『聞き取りにくい側の耳につける』という印象が強くあるそうですが、補聴器先進国のデンマークでの両耳装着率は82%!! 次いでドイツが75%と、当たり前のように両耳につけているようです。補聴器に関しての満足度も日本に比べて極めて高いようです。左耳から入る音は右脳、右耳から入る音は左脳で認識するそうです。両耳でしっかり音を聞き取ることによって、脳は円滑に働くといわれています。

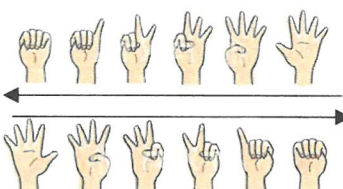
【認知症予防に脳トシをやってみよう】

1・両手の指で1〜10まで指折りをして声に出して数えてみましょう。
親指から閉じ始めて、6からは小指をひらいていきましょう。

2・次のステップは両手一緒に行いますが、違う動きをします。

右手の指はグーの状態から、スタートします。まず始めに小指から開いて、6（親指）から閉じていきましょう。1〜10まで数えます。左手の指はパーの状態からスタートします。まず始めに親指から閉じて、6（小指）から開いていきましょう。1〜10まで数えます。

☆元通りの指の形（右手がグー・左手がパー）になれば成功。
3・2ができるようになったら、次は足踏みをしなから、2の指の動きをしましょう！



始めは片手から！
次は両手同時に行います

毎日の脳トシが認知症にならない為に役に立ちますよ！
面倒くさがらず、チャレンジする気持ちが大切ですネ！

『なでしこサロン』の紹介です

以前、ボランティアでサロンのお手伝いをしていました。（制作・オカリナ・読み聞かせ・ダンスなど）

70代になり、今度は自分達が楽しむ番!! と、数年前からなでしこサロンとして活動し始めました。ほぼ自主活動で行っています。

参加者の中に、制作が得意な方がいれば、

その方に先生になってもらい、活動します。別サロンと合同で音楽鑑賞をしたり、旅行に行くこともあります。自分達の、楽しいことを追求し、花の寄せ植えや制作、ヨガ、運動など多岐にわたる活動内容が魅力的ですね!!みなさんのやる気が溢れ、キラキラして見えます。笑顔も素敵でお若いですね。ほとんどの方がサロンの掛け持ちをしていて、楽しみを増やしています。



ボランティアをしていた頃



【地域サロンについて】

サロンは地域の居場所です。楽しい脳トシやゲーム・制作・身になる情報の発信先にもなります。自分のために、参加しませんか？人が集まると、一人では知り得なかったことや、友達との会話が楽しめますよ!!

各地区に『地域サロン』があり、最近では、仲の良いメンバーでつくる『ミニサロン』ができています。空いている家や、部屋がある方は、自宅に友達を呼んで『ミニサロン』を開きませんか？サロンに行っている方に、話を聞いても良いですね！



『サロンの立ち上げ方が分からない!!』『参加したい』という方は、『浅川町地域包括支援センター』電話36-4723までお問い合わせください。

岡部 喜市郎さん(77歳)
和子 さん(73歳)



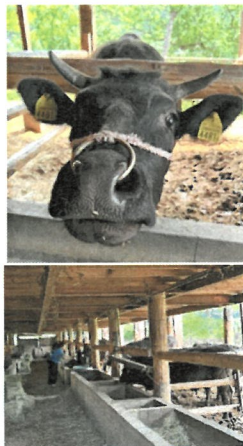
岡部さん宅に伺うと、家の周りは新緑がきれいな木々と、可愛いお花が沢山咲いていました。そして、田んぼで余った沢山の稲の苗!!

春先に苗に水をかけるのは、和子さんの仕事。田んぼ10町歩を作っているのに必要な苗箱の数は、300!!すごい数ですね!!

田んぼの面倒を見るのは、喜市郎さんの仕事。春と秋は1日に2万歩、普段は、1万4千歩は歩くので、太らないとのこと。お友達は、喜市郎さんが饅頭好きなことを知っていて、遊びに来る時に持ってきてくれるそうです!喜市郎さんは健康にも気を付けていて、「町の健康診断やペット、ドック」などはきちんと受けているそうです。インタビュー中、元氣な笑顔で話してくれました。

和子さんは、自分で使う割烹着や帽子、手刺しなど、実用的な物から、部屋に飾れる小物を制作するのが好き!ということ。特に畑の無い冬は、制作活動をし、仲の良い友達などに配っているそうです!驚きなのは、型紙は作らず裁縫しているのに、既製品のようにキレイに仕上がっている事。作ってみたい物は1つ頂き、ほどこいて、作り方を見て、制作しているそうです。ほかには、電子ピアノを弾いて音楽も楽しんでいるとのこと。何でもできて凄いですね。春は、畑が始まり、『草むしりが追い付かない!!』とのこと。

喜市郎さんの趣味は、2つあり1つ目は、ゴルフだそうです。『岡部杯』を主催し、チャンピオンとブービー賞の方に景品として和牛を出しているそうです。もう1つの趣味は『相撲観戦』。今は、もっぱらテレビで観戦。福島県出身の力士を応援しているそうです。力が入りますね!! お2人とも口をそろえて、楽しみは若い人と話をする事。それが、『元氣が若さの秘訣!』とおっしゃっていました。



【浅川町にこんな素敵なお家がありました!!】

木戸 賢さん・美代子さんご夫妻宅

敷地内に入ると、色とりどりで数えきれないほどの種類のバラが咲き、幸せな気持ちになります。

今の時期は、次から次へ咲くそうです。

育てているバラの中には、賢さんのお母様から貰った苗があるそうで、賢さんが面倒を見始めると、ぐんぐん苗の育ちが良くなり、今では立派な花を咲かせるようになったそうです。

美代子さんが挿し木で育て、花がらを摘む担当で、賢さんが消毒と草むしり。担当の仕事が決まっているそうです。話を聞くと、中でも旦那さんの消毒が大変なようで、休眠期にバラを支える全ての支柱に防腐剤を塗り紐で縛りなおす。賢さんの手が痛くて『今年で終わるか!』と思いつきながら作業しているそうです。背負った消毒液の重さが10kg!!それを1回につき2度!!合計20kgを、花が咲く前の3月〜9月までに13回〜14回も消毒するそうです。

4月には桜の下(三春滝桜の子孫)で班の花見を行い、5月末にはルピナスがキレイに咲きほこり、6月にはあじさいが咲く。

『年中花が楽しみたい!何かしらのお花を咲かせてほしい!!』という気持ちで育てているそうです。浅川のフラワーパークですね。



生活支援コーディネーター佐川の

浅川町ときめき発見

傾聴ボランティア交流会

5月21日(水) 傾聴ボランティアと利用者の交流会が開催されました。手遊びや脳トレで頭と体をほぐした後、3グループに分かれてレクリエーションを行いました。箸でお手玉やピンポン玉を移すゲームでは、手先の器用な利用者さんが大活躍し、チームの勝利に貢献しました。レクリエーションの後は、みなでおやつをプリンを堪能し、心もお腹も満たされて、『癒しのひと時』を過ごすことができました。



傾聴ボランティアは、町内に住む一人暮らしや、日中独居の高齢者の方の自宅に、ボランティアが2人ペアで訪問し、昔話をしたり、歌と一緒に歌ったりしながら、楽しい時間を過ごしていただく活動をしています。利用は月1回(1時間)程度で、料金は無料です。

申込み先「浅川町地域包括支援センター」(電話36・4723)

オレンジカフェ ほっとはあと

オレンジカフェ『ほっとはあと』は、毎月第3木曜日の午後、保健センターにて開催されています。参加者は、認知症の当事者やその家族、地域の方、ボランティアの方、どなたでも参加することが出来ます。

ほっとはあとでは、移動手段の無い方の為に、送迎も行っており、『特別養護老人ホームさぎそう』・『社会福祉協議会』・『デイサービスすみれ』の町内3カ所の事業所に、ご協力をいただいています。



特別養護老人ホーム さぎそう



社会福祉協議会



デイサービスすみれ

あさかわ川柳

◆畑仕事 私の愛車 シニアカー 電動機 チョ

◆菜の花や 黄色の絨毯 蝶の城 ヒサ

◆里山に カッコウ鳴いて 夏は来ぬ 加子

◆絵手紙に 心寄せあう 母子草 ミツエ

短歌

◆茶毘にふするおとをを負ふ長崎の児童の 写真あまりに惨し 凡愚羅村夫