



さくらクラフト

4月のさくらクラフトは『手づくりハニー石けん』55名の方が参加されました。

手洗いが習慣になったこのご時世、出番の多い身近な生活用品ですね。今回は保湿・抗菌作用のあるハチミツを加えてみました。

作業工程はとてもシンプルです。石けん素地という粉の中に水を入れ、混ぜて、数日乾燥させるだけで固形石けんを作ることができます。

くちなしを漬けた水で黄色に、水だけで白色に、それぞれ粉を着色してもらいました。袋の中で混ぜる作業は理科の実験やお菓子作りのようで皆様ワクワクの笑顔でした。

その後、成型していきます。クッキー型やゼリー容器を使われた方が大半でしたが、粘土状の石けんを型へ移すのが苦戦ポイントでした。型へ押し込む時の指先の力は昨年度樹脂粘土より大変という方もいらっしました。



思い思いの形ができあがると「おいしそう！」の声があちらこちらから聴こえました。見た目はスイーツみたいですが食べられません。飾ってよし、使ってよしの実用的な作品となりました。次回は6月実施予定、内容は検討中です。お楽しみに！（介護 小田）



おめでとうございます

4月の皆勤賞の方 68名！
10回皆勤賞の方 4名！！
表彰を始めて累計 30名の方が10回賞を受賞されました！



新しいボランティアさんを紹介します

【お名前】池田清美さん

【出身地】佐賀県鹿島市

【趣味】猫と拓郎（吉田）とクロスステッチ

【一言】ボランティアは初めてです！
よろしくお願いいたします。



若い頃は吉田拓郎さんの追っかけをしていて、TBSの前で「出待ち」をした事もあるそうです。さくらでは使用した器具やイスを消毒していただいています。

スタッフコラム

◆毎日笑顔で!!!

介護福祉士 松本暢子

「体に良い」と言われる物はとりあえず取り入れてみます。あれこれ試していますが、一年以上続いているのは、さくらのミニ講座で紹介された『アマニ油』を摂る事です。アマニ油には、アレルギー症状を抑えたり、血圧を下げるなど様々な効用があるとの事。毎朝小さじ一杯を飲んでいきます。そのおかげか、ここ三年ほど高値だった血圧がこのところ正常値に戻っています!!（他にも運動と減量を始めた相乗効果もありそうですが。）

もう一つはメンタルヘルスを良い状態に保つ事。ストレスは溜めないように心がけています。朝は鏡を見て、まず笑う。夜は湯舟に浸かって一日を振り返り、しんどい事やクヨクヨしている事があれば「ま、いっか」と思えるように心の整理をしています。仕上げは、三匹の愛猫たちの体に顔をうずめての深呼吸！実はこれが一番心身に効いているのかも♡

※アマニ油の効果は個人差があり、これは松本の感想です。



脳を活性化
しましょう!

まちがい探しクイズ

右と左の写真で違う所が6カ所あります。探してみてください!



脳にとっても血液の循環は非常に大切。血流をアップさせる一番簡単な方法は“脳を使ってあげること”です。『間違い探し』は、観察力や集中力を使い、見つけた瞬間や喜びも脳の刺激になるゲームです。



ちょっと役立つ

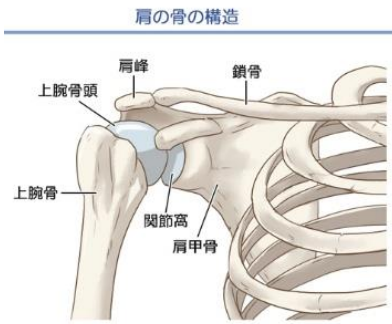
肩痛について

肩痛について

さくらの利用者さんから相談される痛みの中で腰痛と同じくらい聞かれるのが肩の痛み。

肩そのものが痛い場合、首が原因の場合、内臓の痛みが原因の場合：肩痛の原因は様々で、対処法も異なります。

肩関節は前側に鎖骨、後ろ側に肩甲骨があり、肩甲骨のくぼみに上腕骨が収まっています。



肩関節は他の関節と違い肩甲骨の受け皿が小さいため、様々な方向に運動ができます。一方で自由度が高いため不安定で常に筋肉の収縮が必要になります。そのため肩凝りが生じるともいわれています。

肩痛の原因は様々ですが、40〜60歳代に多いのが肩関節周囲炎、いわゆる四十肩です。



肩関節周囲炎は肩関節周囲の軟部組織や腱・靭帯などが加齢により炎症がおき、痛みが生じます。痛みが強い時期は無理をせず安静を取ることが一番の治療です。

ある程度の期間が過ぎても鈍い痛みは続きます。痛みが引いた後は安静にし過ぎず、肩関節の可動域制限が生じないように動かしていくことも重要になります。また肩関節周囲の筋力低下を予防するためにも適度な筋トレも必要です。

【動かし方】

その①
机など安全なものを支えに軽く前かがみになります。痛みがある側に重り(アイロンや水分の入ったペットボトル)を持ち、肩の力を抜いてゆっくりと降ります。

その②
壁に手をつき、ゆっくりと腕を上げる

コッドマン体操(アイロン体操)



机などで体を支え、痛いほうの腕に重りを持つ
肩の力を抜き、ゆっくりと重りを振る
徐々に振りを大きくする(痛みが出ない範囲で)
★重りはアイロンやペットボトルでも可。 1日2回、20回程度行う

参考サイト…メデイカルノート (理学療法士 細井)