

ひごろも新聞

「こんにちは、ひごろもそつとの
「ショウ」です。

3月は雛祭りの行事でお茶会を行いました。甘酒や抹茶ミルク、桜餅や水羊羹を召し上がりながら、他ユニットの利用者様と交流されました。男性職員が女装しておもてなしを行い、お雛様とお内裏様の顔抜きを作成して、写真を撮りとても楽しく参加されました。

H30年4月



ただいま、ひごろもそつでは一緒に働く仲間を募集しています。
興味がある方はこちらまでお電話ください。28-7706

グループホームの利用者様が誕生日会で 調理レクリエーションを行いました。

3月22日グループホームの利用者様が「デザート作りを行いました。フルーツを切ったり、いろいろとアレンジを加えたりと美味しいデザートを作りました。「とても美味しかった」と喜んでおられ、誕生日のお祝いされました。



特別養護老人
ホーム
グループホーム
ショートステイ
[ひごろもそつ]

防府市大字浜方
8番地1
0835-28-7706

各地で桜が満開だー!!

例3月より早く桜が咲き満開となりました。

桜といえば花見…。
✿✿

花見は奈良時代の貴族が始めた花見です。最初は桜ではなく、中国から伝来してきた梅だったそうです。

平安時代には桜に変わっていました。桜を鑑賞する文化がいかにも長く受け継がれて来ているかが良く分かりますね。



向島小学校にて



高校野球の春の選抜大会が甲子園球場で開催されました！

甲子園球場で春の選抜高校野球が開催されました。山口県では下関国際が初出場しました。長崎の創成館と対戦しましたが、接戦の末1-3で敗れました。この借りは夏の甲子園で倍返しして欲しいです。今大会ではプロ注目の選手があり、中でも大阪桐蔭の選手が多く注目されました。対戦したチームは手の施しようがなく、圧倒的な強さで優勝しました。次は夏の甲子園がとても楽しみです。



球春到来！！！ プロ野球開幕どのチームが優勝するのか！

3月30日プロ野球セ・パ両リーグ同時に開幕しました。昨年初めてCS出場を逃した雪辱を誓う巨人に、中日とヤクルトがどのような粘りを見せるかが見所です。

また、アメリカメジャーリーグからヤクルトに青木選手、巨人に上原投手が復帰しどちらのチームも激しくレギュラーを争っています。3連覇を狙う広島カープも戦力が整っておりどこが優勝するかわかりませんが応援しましょう！



今月のテーマ

「季節の健康×関節痛」春に近づくにつれて

気候の変化に伴い、関節痛になることがあるので、どのような原因があるか考えてみましょう。

春の声を聞くと、暖かいイメージが湧きますが、「三寒四温」という言葉にもあるように朝晩の寒暖差が激しく体調を崩す人が多いのも事実です。また、春になったからといって、一気に薄着になるとのは関節を含め、身体にとってよくありません。身体を温める事で血流が良くなり自律神経を整え交感神経の状態を改善することができます。痛みのある関節部位、膝や首、肩などは特に暖かくしておきましょう。腰回りを腰巻きなどで温めておくと効果的です。

《主な関節痛の症例：変形性膝関節症》

膝の関節の軟骨が傷ついて、関節に炎症が起つて痛みが生じる病気です。やがて軟骨が痛むと動かした時の衝撃が吸収できなくなり非常に強い痛みを生じます。男女比は1:4で女性に多くみられ、高齢者になるほど罹患率は高くなります。

原因は？

関節軟骨の老化によることが多く、肥満や遺伝子も関与しています。または、骨折、靭帯や半月板損傷などの外傷、化膿性関節炎などの感染の後遺症として発症する事もあります。最後に予防としては、同じ姿勢ではなく日々身体を動かしリラックスさせたり、運動をして身体を温めると血行が良くなるので効果的であります。



ひごろも豆知識