

# 杏の里



平成20年6月 発行

医療法人杏山会

ライフサポート杏の里

〒993-0075

長井市成田1888-1

(TEL)

0238-87-8008

【介護保険】

居宅介護支援  
訪問介護

【障害者自立支援】

相談支援  
居宅介護・重度訪問介護

こんにちは☆六月を迎えましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。六月は、体調も崩しやすい時季になりますので気をつけていきたいものです。今回は、夏号（6月）の発行となります。



## 6/10は何の日？



六月十日は、雑節でいうところの《入梅》となります。梅雨の時季になると湿度が多くなり、カビが発生する原因ともなります。カビは、水周り・窓際の結露・押入れ内の通風不足やじゅうたん等の湿度によって発生します。そこで……

### 《カビの発生を防ぐ三原則》

- ・ 晴れの日は窓を開けて換気、雨の日は除湿機で対処！
- ・ ホコリはたまらないうちに掃除する。
- ・ 水滴や結露などの水分はなるべく早く拭き取りましょう。

梅雨の時季は天候の影響で腰が重だるく感じたりしませんか？そんな時は、

①無理のない程度に軽く運動をしてみましよう。簡単な体操をする事により、血行が良くなり、腰・肩周り・背中の筋肉がほぐれ、姿勢が楽になり腰への負担が少なくなります。

②温かいタオルをこっている部分に十分程当てて温めてみましょう。

＊お湯で温めたタオルは冷めやすいので、電子レンジで温めるタイプの『ホットパットク』を使用するのもいいですね。

## 6月はこんなお花が… ～花言葉～



**\* あじさい \***  
辛抱強い愛情  
元気な女の人

**\* 花菖蒲 \***  
嬉しい知らせ  
心意気



**\* ゆり \***  
純潔  
無邪気

**\* 白粉花 \***  
不思議  
慎重



先日、お隣の中国で大規模な地震が発生し、たくさんの方が被災しました。こんな時、よく思うのが、被災後の対応です。日本のメディアでもよく報道されていることですが、被害は最小限に防ぐことができません。教訓にはないでしょうか？日本も地震被災国。ピクニックが近い頑張りましょう。期待したい心配ですが、日本人選手の頑張りましょう。

## 編集後記

### 山菜の季節がやってきました↑

こしあぶら・わらび・ふき・みず・うど・たけのこ・うるい・あいこ・あざみ…。これからの時季、山菜が大好きな私にとって、嬉しい季節になります。ところで……↓↓

### ニラ&行者にんにく

皆さん、『行者菜』ってご存知ですか？  
‘行者菜’は、山岳信仰者が荒行に耐えるために食した希少な山菜『行者にんにく』と『ニラ』をかけあわせた新野菜なのです。行者菜は、血液中の脂質を低下させ、血液をサラサラにする働きがある《硫化アリル》が多く含まれており、栄養価が高く滋養強壮・生活習慣病予防にも効果があるとされています。

※ ビタミン類も豊富に

含まれているそうですよ。



寒暖の差が大きく、また、日中汗をかき季節がやってきます。こまめな水分補給をして脱水がおこらないようにしましょう！

梅雨の時季、雨を眺めるのも風情がありますね。お家の中でゆっくりと過ごすのもいいですね。

雨の多い六月は外出の予定を立てるのも困難。てるてる坊主を作ってお願いをしましょう。

