

地域包括ケア・フリーペーパー ヒバリのこころ



2022.3
Vol.15

Contents

- 遠見塚包括ウォーキング講座
- 相談支援事業所ゆあらいふ
- 織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て
- コンディショニングルーム縁
- 釣りコラム
- しっぽのきもち
- カレーコラム
- ハシルヒト
- アロマのこころ
- みんなの写真館



南小泉町内会×遠見塚地域包括支援センター ウォーキング講座



南小泉町内会が中心となり、遠見塚地域包括支援センターがお手伝いしているイベント『ウォーキング講座』が開催されました。毎週火曜日に、南小泉コミュニティセンターで運動サークルを担当している太田先生による初めての開催となるウォーキング講座です。
開催日：2022年1月24日
開催場所：聖ウルスラ学院小泉総合グラウンド
講師：太田加代先生（健康運動指導士）

【太田先生から一言】
普段お散歩に行くときや、少しお出かけして歩くことがあると思います。今日はその歩き方をエクササイズとして、正しい姿勢で怪我のないように歩けるように練習していきましょう。
皆さんは歩く目的はどういったことがあるのでしょうか？
歩くことは血圧を下げたり、血糖値の上昇を抑えたり、脂肪を減らしたりする効果があります。今回は、この健康への効果をアップするための歩き方講座です。



②皆さんで大きな円になって体操をします。ウォーキングだからと言って、下半身だけではなく、肩まわりや腕などの上半身もしっかり動かしします。歩くときに肩甲骨はとて大切で、肩甲骨を大きく動かします。



④ウォーキング練習
【正しい姿勢で歩くための5つのポイント】
1 目線を下げない
2 手を後ろに軽く振る
3 丹田（おへその下あたり）に力を入れる
4 おしりをしめる
5 足を前にださず、後ろ足で蹴る！



⑤歩き方チェック
皆さん歩く姿勢が良くなりました！



【ウォーキング講座開始】
①ペアを作って歩き方をチェック！
自然に歩いてもらい、腕の振りはどうなっているか？姿勢はどうなっているか？足の動きはどうなっているか？をチェックします。



⑥グラウンドに横になってストレッチ
最後に、使った筋肉をストレッチでほぐしていきま
す。
体を動かした後はしっかりとストレッチをすることで、運動後の痛みの予防になりますよ！
広いグラウンドで横になることと気持ちいいです！

※注意点
1 運動は軽く汗ばむ程度がちょうどいい！
2 ゼエゼエ、ハアハアしないようにお話ができる程度がちょうどいいです！
3 体力がない人もいるので、例えば電信柱1本分までしっかりと歩くなど目標を決める！

参加者の方の中には、若林市民センターで開催している介護予防運動のサポーターをしている方もいて、積極的に地域で活動している方が多くいらっしゃいました。遠見塚地域包括支援センター所長の早坂さんによると『南小泉町内会には町内会長が中心となって、コロナ禍でも介護予防体操など積極的にイベント開催や活動を行なっているとても活発な町内会です。』とのこと。集まった方々も皆さんお元気で、地域の皆さんや地域包括支援センターの皆さんと助け合って介護予防のための活動をしていることが印象的で、とても良い雰囲気町の町内会でした。

【町内会長：小澤幸雄様より】
この場所は、ウルスラ学園さんが地域貢献のために、町内会に無料で提供してくれています。南小泉町内会の大規模災害時の一時避難場所としても提供してもらっています。防災倉庫も置かせてくれていて、とても地域に協力してくれています。今までもいろいろ企画して、ストレッチサロンなど開催していたのですが、コロナで室内の活動は難しくなっているという状況もあります。今回のような屋外の活動は、グラウンドを借りることができて、なんとか開催できていますので、今後も定期的に開催したいと思っています。遠見塚地域包括の職員も協力してくれているいろいろなイベントができています。



一般社団法人IGNAL障害者相談支援センター ゆあらいふ

管理者・相談支援専門員：福地慎治様



Q1: 障害者相談支援センター「ゆあらいふ」について教えてください。
A: ゆあらいふは2021年4月1日に開所した事業所です。障害者相談支援事業のみを行なっており、指定障害児、指定障害者、地域移行、地域定着支援を行なっております。障害者相談支援事業のみを行う事業所ですので、公正中立な立場で相談支援事業を実施することにも、障害種別や年齢を問わずに幅広い方の相談を受けしている事業所です。

Q2: 一般社団法人IGNALについて教えてください。
A: 2020年12月17日に私ともう一人の相談員の菊田の2人で立ち上げた会社です。今は2人で役員兼相談支援専門員という形で運営しています。IGNALの意味としては、宮城県の方言の『いぐなる(良くなる)』という言葉を使いたいと思っていて、『ゆあらいふ』がなるとなくのページとするなど思っています。ローマ字で『IGNAL』という表記にしました(笑)

Q3: 相談支援事業所はどのような事業所ですか？
A: 障害者相談支援事業は、平成24年に障害福祉サービスを利用している方全員に相談支援専門員(ケアマネージャーのような存在)がつくような仕組みが始まりました。それまでは、相談支援専門員のような存在は必要なく、ご本人、ご家族様が役所で申請書を提出すると福祉サービスを利用できるという流れでした。現在、障害福祉サービスは多様化していて、ご本人様の成長に合わせてサービスを選択したり、充実させていく必要があるということで、相談支援事業がスタートしたという経緯があります。

Q4: ゆあらいふ様ではどのようなご利用者様が多いですか？
A: 現在ゆあらいふでは120名の方の生活に携わらせていただいております。2歳の方から71歳の方まで幅広く関わらせていただいております。障害の種類としては、統合失調症やうつ病などの精神疾患の方から知的障害のある方、身体障害のみの方、また、障害者手帳に該当しない発達障害の方など幅広く携わらせていただいております。子どもの方と大人の方でほしい半分半分くらいの割合となっております。

Q5: 障害のある方は、まずどちらへ相談すると良いですか？
A: 基本的には区役所の障害高齢課に相談していただくといいです。仙台市では区役所の窓口が総合相談の窓口となっておりますので、そちらで相談していただく、必要に応じて仙台市の委託の相談支援事業所を紹介されます。しかし、委託の相談支援事業所もいっぱいなことが多いので、その他の相談支援事業所を紹介されることが多いです。

現在、仙台市の相談支援事業の課題として、相談支援専門員の不足があります。仙台市には指定相談支援事業所が50事業所あります。仙台市で障害児・者で1万人くらいいらっしゃいます。その内、相談支援専門員がいらっしゃる方が5000人しかいない、50%の方はセルフプランといって、自分自身でサービスを利用する計画をたてなければならぬという状況になっていて、まだまだニーズはありますが、供給が追いついていない状況となっております。計画相談の費用は今のところ、自己負担はない状態となっております。

Q6: 訪問看護の職員に相談員の方の視点からアドバイスを願います。
A: ご利用者様と関わる時は、基本的には『承認』から始まります。どうしても、障害の重さとか、できていない部分とか、生活の改善点という部分を見てしまいがちですが、そういう状態になっているのは必ず何かしら理由があるので、どんな状態であってもその方の存在をそのまま、まずは認めることが大切です。良くないことをしていたとしたら、それを直接やめなさいと言うのではなくて、内的な動機がどこにあるのかなというのをいつも考えています。

Q7: 今後の展望を教えてください。
A: 先ほどお話ししたとおり、まだ相談員が足りていない、セルフプランの方がたくさんいらっしゃいます。何かあったときに誰かに相談したり、人に話すことで自分の考え方を整理していくことができると思っています。「これからどのようなサービスを選んでいけばいいのか」など、一緒に考えてくれる存在の方がいた方がいいと思っています。今後は志を一緒にできる方とともに事業を拡大していきたいと思っています。

もう一つは、福祉のことしかわかりませんという相談支援専門員にはなりたくないと思っております。人の生活は福祉だけでは成り立っていないので、医療や司法や年金なども関係してくるので、相談していただいた方がワンストップでいろいろな課題が解決するような相談支援事業所であり続けたいと思っています。

Q8: 地域の皆様にメッセージをお願いします。
A: それぞれの地域に相談支援専門員という職種の方がいて、制度ができてから10年で、できて間もない制度なので、認知はされていないかもしれませんが、その地域に頼れる相談支援事業所があるということは、その地域の宝だと思いますので、ぜひ相談支援事業を活用しながら、それぞれ地域の方の力を活かして、障害ある方も自分らしい生活を一緒に考えていけるような地域になっていければいいと思います。



一般社団法人IGNAL/
相談支援事業所
ゆあらいふ
ホームページ▶



しっぽのきもち



今回も『しっぽのきもち』をお読みいただきありがとうございます。今月は、いつもの猫の話ではなく、『アニマルウェルフェア』について紹介したいと思います。

皆さんは『アニマルウェルフェア』という言葉を知っていますか？ 『アニマルウェルフェア』は直訳すると『動物福祉』といい、1960年頃から欧米を中心に、今では世界中に広まってきている考え方です。

基本的には動物（家畜）を「感受性のある存在」として捉え、快適な環境で飼養することにより、ストレスや病気を減らしていくという考え方です。

世界中で広まっている考え方ですが、日本では割の人が知らないとも言われています。

昨年開催された東京オリンピック、パラリンピックでは、食材調達の要件の一つにアニマルウェルフェアについての記載がありました。例えば、鶏肉や卵ですが、日本では狭いケージに詰め込まれて飼養されている鶏が多く、ケージフリーといって、放し飼いや平飼いで飼養されている鶏肉や卵は数が少なく、値段も高くなっています。ロンドン五輪やリオ五輪の時はそのようなストレス環境下で飼養されている鶏肉や卵は使用しないことになっていましたが、東京五輪では使用されることになってしまいました。それは、日本ではまだあまり広まっていない考え方であり、飼養方法を切り替えることができなかったことや、準備不足で十分な対応ができずに使用するしかなかったという状況でした。そのことで、世界から批判をあげたという経緯があります。

このアニマルウェルフェアの根本的な問題は、実は私たち消費者にあります。私たちが消費者が、「安ければ安い方がいい」という考えで食品を求めると、生産者はできるだけ効率的に数多く、費用をかけるに飼養するという考えになることは当然です。

そこで必要以上に大量生産されることによつて、食べられずに廃棄される食品がでて、フードロスにも繋がります。

しかし、皆さん生活していくためにはお金を稼がなければいけませんから、市場で売れて利益が大きい商品をたくさん作りたいと考えます。

私たちが、アニマルウェルフェアの知識を少しでも知ってれば、このお肉や卵はどのように飼育されていたのかを調べられるようになり、動物にとつてどのくらいストレスの少ない快適な環境で育てられているかを知ることができるようになります。少し値段は高くなりますが、そのような食品を購入することで、動物たちのためにも、動物のことを考えてできるだけ快適な環境で飼養するように一生懸命努力している生産者の方のためになりません。「最終的には食べてしまうんですよ？」と思われる方もいらっしゃると思いますが、私は生き物の命をいただくということは決して悪いことではないと考えています。大切な命をいただいているから、今の自分ができるので、いつも感謝して生活していくことが大切だと思います。

だから、できるだけ快適な環境で育てられてほしいと思っています。皆さんも、これからは少しでもいいので、どのように飼養されていたかというところも意識してみてください。

最後に、「サピエンス全史」という世界的ベストセラーの本の著者で、イヌラエルの天才歴史学者と言われているユヴァル・ノア・ハラリ氏の言葉を紹介しておきます。『工場畜産における家畜の扱いは歴史の中でも最悪の罪の一つである』

最近、知り合いの方がインスタで『Yuggmoyan (ユググモヤン)』という名前です。ウチの保護猫の動画や写真をアップしています。ぜひご覧ください。

ひきたえりか



織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て

青木シャナ 『新春に思い出される想い』

立春が過ぎ、進級や新学期と楽しみでもあり慌ただしさも感じる季節ですね。重度発達障害・知的障害の苦手がある息子と繊細な娘の子育ての中で沢山の出来事を思い出す季節でもあります。

苦手のある息子は広い場所がとて苦手でした。体育館やホールなど入る事すら苦手、扉を開けた途端に不安に襲われ泣いてしまった幼少期。今は懐かしくも感じますが当時の私には大きな見えない不安とストレスでもありました。不安で私にコアラのように張り付いている息子を抱えながら、どうやって姉弟の発表を見てあげられるのかとよく悩んでいましたね。息子のストレスや不安のバランスと共に、私のストレス軽減と心のバランス。自分に自分で『だいじょうぶ！ ぎつとだいじょうぶ』と声をかけていましたね。

そしてその毎年訪れる新しい時期に向けて、先生や息子のサポートに関わってくださる方々との『三角関係・トライアングル』を組む安心感と情報共有、また、不安と感じる場面に直面する前に、こちらからまだ息子の『苦手』を知らない方に知ってもらおう環境を作る伝えることの大切さ。

息子を知らない人が沢山いる状況で息子が大泣きしたりパニックを起こしてしまつと私がハラハラ・ドキドキして苦しい！ その気持ちや不安がまた息子にも伝わって感じとられてしまつて大惨事。。。。それでは母も苦しいので、新学期前の説明会や保護者会などで新しく入ってくる保護者の方に息子の『苦手』についてお話をしていました。

初めてのお話の時はマイクを持つ手がガタガタ震えて緊張で声が出ず。。。。なんてこともあったなあ。それでも『みんな知らない、よりも、この中に知っている人が沢山いるんだ』と私にだいじょうぶよと伝えながら毎年の進級式の入場を見守つて。

泣いて笑つてを繰り返してきた春ですが、今ではすっかり笑顔ばかりの春がまたやってくるかな？

青木シャナさんインスタ



スリフレ加藤の スパイスメモ

3フレバーカレー店主加藤がスパイスをひとつピックアップし、主観であれこれと語ります。
それぞれのスパイスは一言では語れないほど多くの魅力がありますので、ここではザックリと。気軽に読んで、もしよかったらいつも作る料理に取り入れて頂けたら嬉しいです。



今月のスパイス【シナモン】

シナモンの主な薬効は健胃整腸、発汗、リラックス効果など。
よくお菓子などを作る時に使用され、割と手軽に手に入りやすいのも特徴的です。
インド人はひと休むする時に熱いチャイを淹れて飲みますが、シナモンはこのチャイというスパイスが入ったミルクティーに頻繁に使われます。
それはとても理にかなっていて、身体が温まって血行が良くなると同時に緊張がほぐれやすくなります。
また、少し甘くして飲むホットチャイは寝つきが良くなるそうです。
僕もおウチでホットと息つきたい時はコンビニで買ってきたミルクティーを温め、シナモンパウダーをほんの少し加え即席チャイを楽しんでおります。
甘い香りが広がり手軽にリラククスできるので、ぜひ試してみてくださいね。

まつたり釣りコラム

ちよい投げ から やってみよう



「ニジマス釣りのエサ」

こんにちは。寒さも徐々に落ち着き、春が近づいてきました。冬はなかなか釣りに行くことができなかったのですが、釣りにいけることを楽しみにしています。
普段は海釣りについてなのですが、今回は去年から始めた溪流釣りについて書かせていただきます。

私は海釣りを昔からしていましたが、溪流釣りにも興味を持っていました。
以前から興味がありましたが、やったことがないことに對しては、行動できず行けていませんでした。しかし、管理されている場所で簡単に溪流釣りをできる場所（釣り堀）があるということで初めて溪流釣りにチャレンジしてみました。

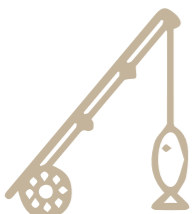
溪流釣りも餌やルアーなどの釣り方があり、私が行ったのは比較的簡単な餌釣りでした。餌にも種類があり、私が行った釣り堀ではイクラと虫の餌が販売されています。



最初は「本当にイクラで釣れるか？」と疑問に思いましたが、やってみると疑問はなくなりました。管理されている場所ということもあり、魚の魚影は見え、餌を投げてすぐにヒット。
初めて釣れた川魚は「ニジマス」でした。竿と糸、針とシンプルな仕掛けであるため、魚の引きを感じることができ、とても面白いです。海釣りだとこんな簡単に釣れないので、驚きました。楽しすぎて夢中になり釣りを続けました。
結果は、ニジマス、イワナ含み2匹以上釣ることができました。帰宅し、初めてニジマスとイワナを料理し、食べたところ私はイワナが一番感動しました。
身厚で濃厚旨味があり、臭みが少なくとても美味しかったです。

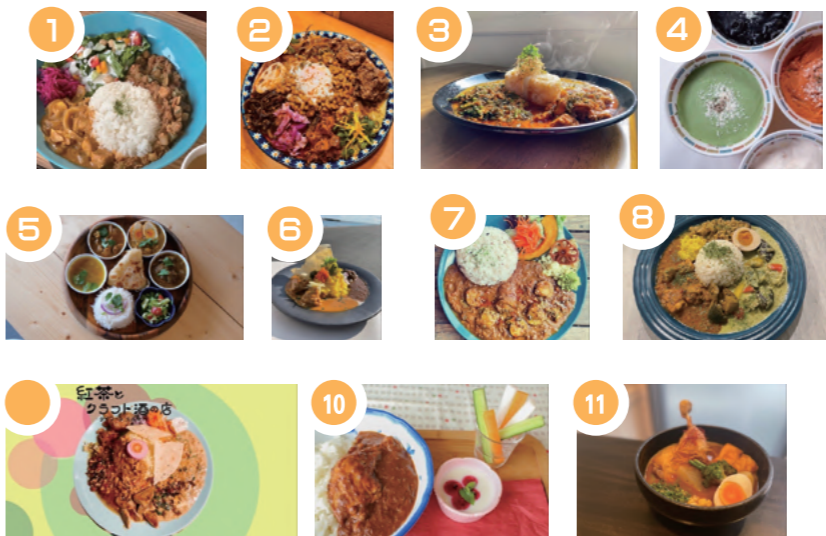
釣り堀は釣りが初めての方もとても楽しめるものだと思いますので、興味のある方は是非1度行っていただければと思います。

(釣り人・取材・構成
野村太一)



Sendai Curry Trip スタンプラリー Vol.2 カレースタンプラリー開催のお知らせ

東北カレー同盟主催



2022年3月1日。
仙台市のカレー店舗を中心にスタンプラリーが始まります！
美味しく個性豊かなカレーを提供するお店がたくさん集結しました。来店スタンプを集めて応募すると抽選で素敵な景品が当たりますので知っているお店にまだ行ったことのないお店もこの機会に、ぜひ！まだ見ぬカレーの世界があなたを待っています。

参加店舗

- ①MOTHER PORT COFFEE 東北大学病院駅前店
- ②カレーハウスマチャーラ
- ③3FLAVOR CURRY
- ④カレーうどん ふくい家
- ⑤スパイシーカレー Halal Hub
- ⑥CURRY LABORATORY 笑夢 かわまちてらす店
- ⑦主役はスパイス
- ⑧Kikuchi Curry
- ⑨紅茶とクラフト酒の店 スパイスcaféタイフーン
- ⑩カレーショップ桜蔵
- ⑪スープカレーごほんゆび
- ⑫れーげんぼーげん
- ⑬NONNkey
- …and more



TOHOKUCURRY

肩コリ 腰痛 解消

理学療法士
田口俊哉 監修

家でもできる
らくらく

肋骨連動ストレッチ

体感してみましょ

こんにちは。理学療法士の田口俊哉です。
今回も前回に引き続き立位にて股関節・骨盤と肋骨・背骨が連動して動く効果的なストレッチ方法をお伝えします。
ご家庭にある適度な高さの台もしくは椅子を使って行うストレッチになりますのでよろしくお願いたします。



検査①

検査方法
(肩甲骨と背骨・肋骨がしっかりと連動して動いているかをみるテスト)
①立った状態で上半身を後ろにひねってみましょう。
腰や背中に張りがなかったり、どこまで後ろが見えるかを確認してください。

Exercise



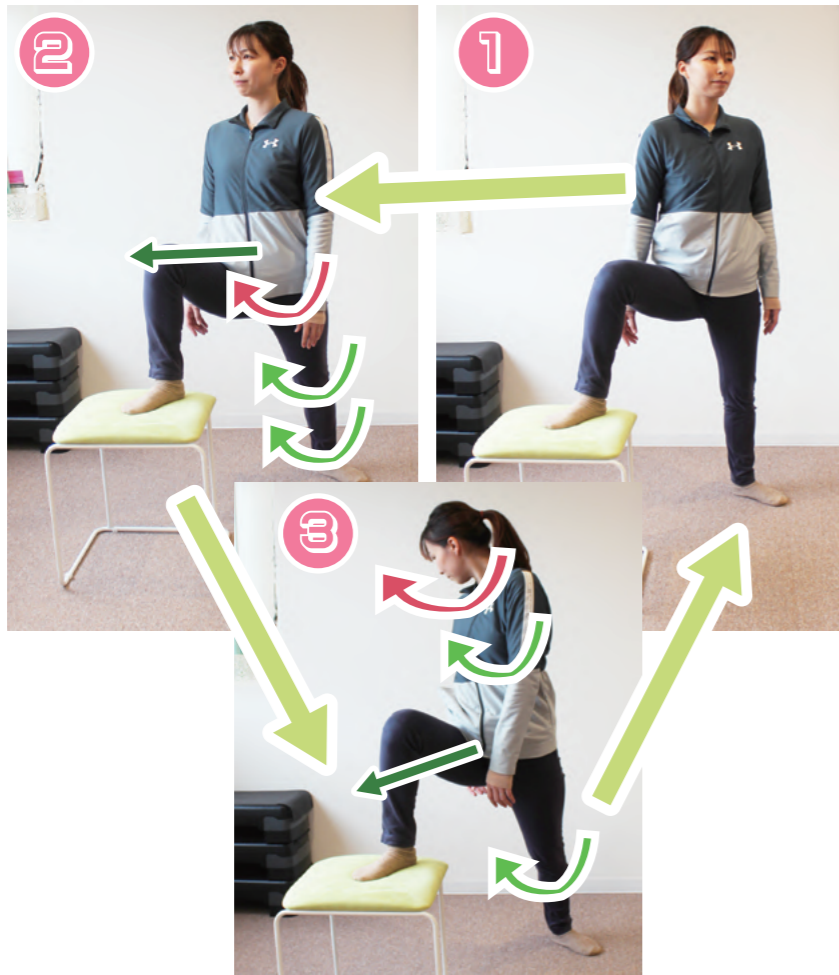
検査③

検査②

Exercise

②立った状態から前屈してどこまで手が床まで届くかを確認してください。
③次にしゃがみこみをしていたとき、どのくらい深く楽にしゃがめるかを確認してみてください。

①初めに家庭にある適度な高さの台もしくは椅子を準備してください。
次に立位をとり、椅子を右側に設置してください。
椅子に右足を股関節が30〜45度程度開いた状態でのせます。その際、上からみて足の方と膝の方向がまっすぐにあること・右股関節が窮屈ではないことを確認してください。(図を参照)



次に骨盤に対して上半身がしっかりと右回旋しながらさらに右足に深く荷重していきます。最後に右肩の肩甲骨が内側にしっかりと寄るようにしながら視線は右臀部をのぞくくらいまで首を回旋していきます(図参照)

④ゆっくり①のポジションまで戻していきます。

⑤次は左側のストレッチを同じ手順で5回程程度行って下さい。

②①のポジションができたなら左足を内側に絞りながら左骨盤を前方に回旋し、骨盤を右まわりに回旋させながら、開いた右股関節にゆっくり体重をかけていきます。(図を参照)

ストレッチの重要なポイント

- ①スタートポジションの設定で股関節に余裕があることを確認してください。
- ②必ず左右を比較して楽なほうから実施し、次に窮屈なほうを行って下さい
- ③股関節や腰が窮屈になる手前までの動きをゆっくり反復してください
- ④呼吸をとめて実施しないようにしましょう

※注意点

右足に荷重をかけていった際に時に膝や股関節・腰に痛みを感じる場合は運動を中止してください

最後にどのくらい動きに変化が出たかを確認するために先ほどの検査をもう一度見てください！
この肋骨連動ストレッチを無理のない範囲で毎日繰り返す行ってください。
体が捻じりやすくなったり、中腰や前屈が軽くなるなどの効果が体感できるはずです！
※これでよくならない場合は股関節・骨盤と背骨・肋骨がつく関節に直接動きを加える必要がある可能性があります。

今回の内容はいかがだったでしょうか、皆様抱える痛みや動きづらさの根本的な問題をできるだけ解決して、不安なく元気に生活するために役に立つ情報をお届けしたいと思っております。
もし、つらい痛みや動きづらさでお悩みの方は気軽にご連絡ください。当店の詳細を知りたい方はホームページを見ていただければと思います。

ボディーコンディショニングルーム 縁

022-346-8441
仙台市泉区長命ヶ丘 3-2-48
インペリアル長命 1-A
8:30~19:00 定休日:火・木・日・祝日



ボディーコンディショニングルーム 縁
院長 田口俊哉



「靴の話②」

ドーム・ナチュラルランナーのヒロシです。先月号では、インソールを作り始めて、足の大切さを知り、インソールでの効果を実感してきたときに、「インソールをいつまで入れておけばいいのだろうか？」と疑問が湧いてきたところまでお話ししました。その頃、インソール作製のための研修会に参加した時に、同じ研修会に参加していた靴職人さんとお話する機会がありました。インソール作製には靴の特性や仕組みを理解していなければならぬため、靴職人さんとお話できることはとても勉強になりました。その靴職人さんは靴作りの教室を開催しているということで、早速参加させてもらい、実際に靴作りを教わることにしました。

靴作りでは、まず足の採寸から始めます。足を採寸するとわかるのですが、日本人の足の特徴は「踵が小さい」と。踵が小さく、つま先が幅広くなっている『扇形』が日本人の足の特徴です。欧米の方の足は踵が大きく、つま先は細く『長方形』の形をしている方が多いです。この足の形の違いがあるので、海外のブランドの靴(特にヨーロッパ)は日本人の足に合わず、靴擦れや痛みの原因になりやすいです。

オーダーメイドで行う靴作りでは、踵のサイズやつま先の幅もしっかり測ります。そのサイズのまま靴を作製するので、完成した靴を履くと、今までに感じたことがない、踵が包み込まれているような感覚を感じると思います。この踵を合わせるという作業は思っている以上に重要で、市販されている靴とオーダーメイドで作製した靴の1番の違いだと、私は思います。

このように、靴にはもともと足をサポートしてくれる機能がたくさんついていますが、この1番の土台となる靴が、ボロボロで崩れてしまったり、サポートする機能がなくなったり、靴自体が斜めに傾いているということもあります。そのような状態でインソールを入れても、明らかに効果は減少してしまうと思います。逆に靴がしっかり自分の足のサイズとあっていて、形もあっていて、機能性も合っているようであれば、インソールの助けはいらないということになります。なので、靴はとても重要な存在となってきます。その頃から、インソールよりもまずは靴が大切と考えるようになりました。

同じ頃に、「ボディワーク」という考え方に出会い、また私のインソールや靴に対する考え方が変わるきっかけとなりました。続きはまた次号で！それではまた！



ハシルト 第15回



プロフィール
高橋 広(タカハシ ヒロシ)

ナチュラルランナー/ベアフットランナー/ポディワーカー/理学療法士
理学療法士として働きながら、ランニングを始める。2度目のフルマラソンで膝を痛めるが、自分でインソールを作り、完治。しかし、インソールを入れたままランニングを続けることに違和感を感じ、他の方法を模索する。そのときにベアフットランニング、ナチュラルランニングの考え方に出会い、自分の身体の動かし方で、ランニング時の身体への負荷や痛みが変化するのを経験し、追求していくようになる。
現在では、ワラージで100kmのトレイルランニングを完走。効率の良い身体の使い方、怪我をしないランニングを広めるために仙台ベアフットランニングクラブ(SBRC)を運営、ポディワーカーとして身体の使い方の指導なども行っている。
また、トレイルランニングを通して、自然が身体に与える影響なども学び、靴職人と新しい靴の開発にも着手するなど、マルチに活躍している。目標は118歳まで走れる身体を保ち、120歳まで生きること。

アロマの「ころころ」3月「睡眠を助けるアロマ」

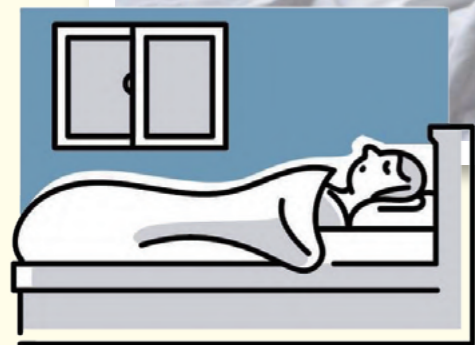
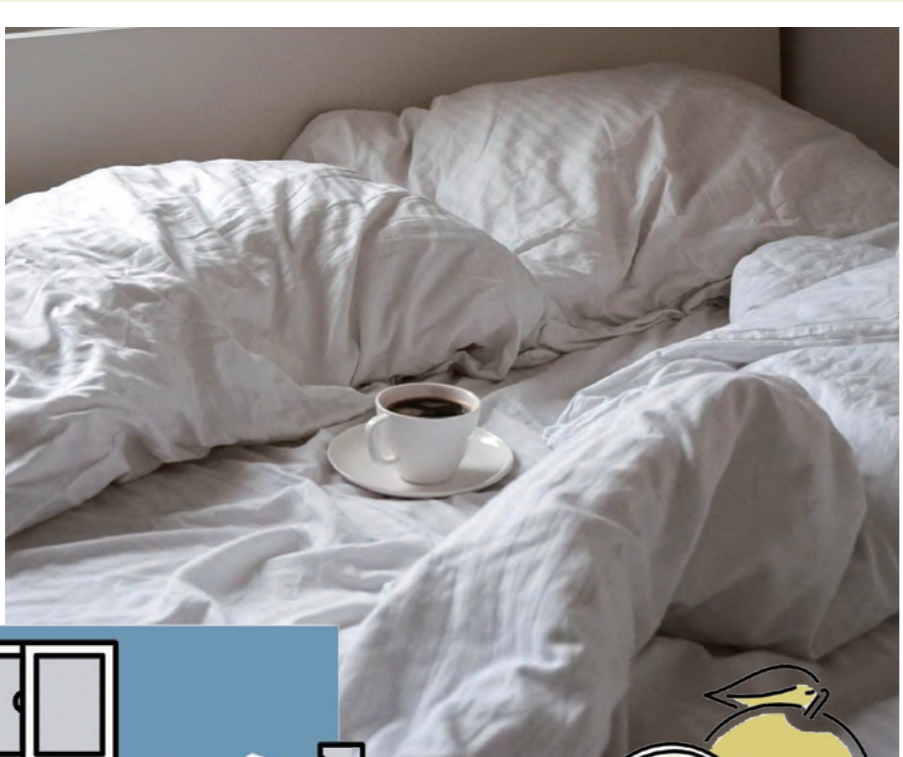
3月は暖かくなってきたと思えばすぐ寒くなり、あと少し季節の変わり目のお付き合いが続きます。花粉症や風邪でもないのに頭痛や鼻つまり、肌のかゆみを感じる「寒暖差アレルギー」の症状を感じやすい時期です。自律神経を整えて、免疫力を上げていきましょう。

適度な運動と食事はもちろんですが「アロマでできること」としては、自律神経を整える作用、神経のバランスを回復させる作用、免疫力を整える作用を精油吸収することで改善が期待できます。鼻つまりや肌のかゆみなど、明確な症状に対してはさらに追加して、粘膜の炎症を抑える作用や肌のかゆみを抑える作用を持つアロマをブレンドすることをオススメします！
それぞれの症状は、いくつもの原因が重なって起きているので、数種類を合わせて使用することで、変化が期待できると思います。

また、体調管理の中でも「睡眠」は、自律神経や免疫においても重要です。アロマ「睡眠」というイメージが強く、よく相談を受けています。人間の身体は、内臓も含めて寝ている間に回復されます。横になっているべき時間に身体を起こしていると休まらない臓器もあるそうです...

- ・オレンジ・スイート
- ・レモン
- ・マンダリン
- ・ホーウッド 他

施設の方からは「ご利用者が眠れるようになった」「職員もリラックスできていて、等の感想をいただいています。柑橘系がメインのブレンドなので、受け入れやすい香りです。どこで購入したアロマでも作用が期待できるというわけではないので、アロマの選び方や使用方法はお気軽にご相談ください。



理学療法士
NARDアロマアドバイザー

澁谷希望
(しぶや のぞみ)

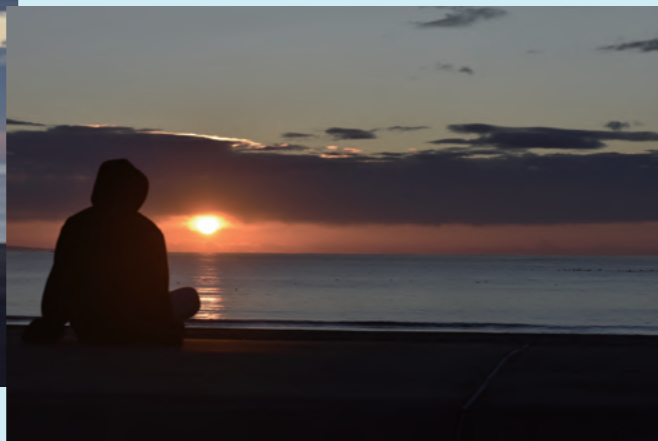
宮城県加美町出身。仙台の大学を卒業し理学療法士免許を取得後、大崎市の病院に勤務。入院・外来・訪問のリハビリテーションに従事。患者に深く寄り添うために何が必要かを考え、『糖尿病療養指導士』『NARD アロマセラピー協会認定資格』を取得。
勤務先の医師と連携し、医療の場面でアロマセラピーを取り入れたリハビリテーションを提供する。現在は、地域医療に携わりながら、講座開催や個別ケアを自身で行っている。



ホームページはこちら



タイトル:少年と日の出
 ニックネーム:LONO
 コメント:人生で初めて見た日の出、太陽のパワーすごい!



みんなの
写真館

タイトル:マッチとヨッちゃん
 ニックネーム:ニケ
 コメント:近藤真彦さんと野村義男さんのライブを観に行ってきた。着席したまま、声援を送れない状態だったので、心の中でキョキョキしながらペンライトを振り回してました。



Minna
no
Shashinkan



タイトル:靴作り
 ニックネーム:見習い靴職人
 コメント:現在作製中の靴。この革の色とても良いのですが、繊細で時間が経つほど色が変わっていく…。作製に時間がかりすぎて色が変わっている…。



タイトル:スレンダー人参
 ニックネーム:あぶとも
 コメント:収穫した人参です。規格外ですが、自家消費で美味しく頂きます。



タイトル:バレンタインハート
 ニックネーム:あぶとも
 コメント:折り紙でハートを作りました。ちょっとゴージャスに金と銀を使いました。台紙はポストカードです。



Minna
no
Shashinkan



ニックネーム:つくい
 コメント:
 山形県の湯殿山スキー場に遊びに行きました。帰りに『そば処かつら』で食べた肉そばセットが美味しかったです。

みんなの
写真館

このコーナーにのりたい方、写真をください!
 自慢の写真・ステキな写真・ところが温まる写真
 などなど、お待ちしております♥

kabu.hibari28@gmail.com

メールに画像を添付して送ってください。
 ニックネーム・写真のタイトル・コメントが
 ございましたら、メール本文にてお知らせ
 ください。お待ちしております!

ヒバリのこころ

発行元

よりそう ひばり
株式会社ひばり



↑ 5つのちがいわかるかな? ↑



ヒバリのこころ がインタビュー取材に行きます。

何かにチャレンジしている会社・お店・個人の方など、kabu.hibari@gmail.com へ応募下さい。

件名・または本文に「取材希望」とお書き下さい。お待ちしております。 (掲載には審査がございます。)

株式会社ひばりの各訪問看護ステーションでは、
感染予防対策を徹底しております。

ひばり訪問看護ステーション

〒989-3202 宮城県仙台市青葉区中山台 2-60-6 MIP ビル 2F
TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672 <https://hibari-nurse.com/>



宮城野サテライト (ひばり訪問看護ステーション)

〒983-0824 宮城県仙台市宮城野区鶴ヶ谷 2-8-1 プラザビル 89号
TEL 022-343-1015 FAX 022-343-1016 <https://hibari-nurse.com/>



リハナースステーション古川

〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23
TEL 0229-25-6912 FAX 0229-25-6913 <https://hibariful.net/>

