

Hibariの人生応援フリーペーパー

ヒバリのこころ

∞ 2021.4 Vol.4

Contents

りらいぶ ● アロマのこころ ● あしたパートナーズ ● ハナイヘアデザイン
コンディショニングルーム緑 ● ハシルヒト ● 甘酒レシピ ● しきたりミニ辞典





フィットネス&リラクゼーション りらいぶ
フロントスタッフ
**澁谷さんが語る
りらいぶの魅力**

取材協力

りらいぶ

TEL 022-355-7710
〒981-3217 宮城県仙台市
泉区美沢中山南25-5
仙台ヒルズホテル 3F

公式HP
relive.jp



りらいぶはいつ来ても活気に満ちていますね。明るくあいさつをされる利用者の方も多いですね。フィットネスに通うことで心身共に元気になるといふ事ですかね？

澁谷さん そうですね。お客様は元気な方が多い印象です。スポーツクラブに通って運動することやたくさん笑うことで免疫力を上げたり、体力がついて健康に自信が湧いて笑顔で毎日過ごせるなど、いろいろな効果が期待出来ます。

あとは、通うこと自体が外出のきっかけになりますね。家にずっといることが続くと会話をするのが少なくなりがちで気分も落ち込みますが、こうしてフィットネスクラブに通うことで、いろいろな方と会話をするきっかけにもなります。

りらいぶではご近隣にお住いの方も多くご利用になられています。ご近所の方とりらいぶの中でも楽しくお話をされ、より親しくなったり、新しいご友人が出来る方も多いいと思います。

はじめてりらいぶに来て、運動することもあると思いますが、りらいぶでは、スタッフの他にも、利用者さん同士も利用方法を教え合ったりと交流が盛んですので、それもまた安心して楽しめる要素だと思います。とにかくアットホームな雰囲気です。

ひとりでも入会しても安心して楽しめそうですね。

澁谷さん はい、一人で入会してもすぐお仲間が出来ると思います。利用者さんが「このレッスン楽しいから一緒に出てみない？」という感じで、利用者さんがプログラムを広めてくれることもあるみたいです。

澁谷さんはりらいぶに勤めてどれくらいなんですか？

澁谷さん 入社して5年目になります。私はフロント業務が専門です。入会の案内の他、さまざまなサポートをしています。施設見学者の対応や各種届け出の対応なども受け持っています。ここは入浴施設もありますので、こちらの案内もしています。

澁谷さんが考えるりらいぶの特色はなんですか？

澁谷さん まず、アットホームな雰囲気がありますね。いつ来ても信頼できるスタッフやお仲間がいて楽しみながら身体を動かせる。そんなフィットネスクラブです。

澁谷さんがやりがいを感じる場面や嬉しく思う場面はどんな時ですか？

澁谷さん 利用者さんに自分の名前を覚えてもらえて、名前を呼んでいただいた時ですね。私は接客の仕事が好きで、お客様と接している時が一番楽しいです。積極的なお声かけをしています。また、自分一人で出来ない事が、みなさんの協力により出来た時に大きな喜びを感じます。

現状のコロナ禍での対応で気をつけていることは？

澁谷さん 現在、ご利用時にはマスクの着用をお願いしています。不織布のマスク等は蒸れることもありますし、プログラム内容によっては多少の息苦しさもあると思います。また、表情も判別が付き辛いことがあります。皆さまの疲労度合いなどをよりしっかりと見て安全に配慮することが大切だと考えています。

利用を控えている方々には、コロナが落ち着いたら戻ってきてほしいですね。今はりらいぶに来られなくても、りらいぶのホームページやフェイスブック、インスタグラム、ユーチューブなどを見て楽しんでいただけたらと思います。面白いインストラクターさんが活躍していますよ。ご自宅などでも視聴出来るオンラインのレッスンを増やして対応しています。例えば、ヨガのオンラインレッスンをZOOMで行うなどしています。ぜひ参加してみてください！

しゅや
澁谷さくらさん

趣味：読書(特に有川浩さんの小説が好きです。)
好きなスポーツ：野球・ソフトボール(学生時代は部活一筋でした笑)
好きな食べ物：お寿司

イチオシの
プロテインは
いろんな味が
楽しめます!

こんにちは!
りらいぶへ
ようこそ!

ストレッチに
最適なグッズも
販売中!



アロマのこころ



理学療法士
NARDアロマアドバイザー

澁谷希望

(しづや 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。

「好きな香りは何ですか？」

アロマは植物の種類によって香りが異なります。これは意外と知られていないことなのですが「ラベンダー」には種類がたくさんあります。「ラベンダー・○○」の○○部分が何かによって種類が分かります。名前が違えば種類が違う、当たり前のことですが、例としてあげると

- ラベンダー・アフリカリス
- ラベンダー・アングステイフォリア
- ラベンダー・グロツツ
- ラベンダー・スパー
- ラベンダー・ストエカス
- ラベンダー・スピカ
- ラベンダー・レイドバン



精油として成分分析されているラベンダーは実はこんなにあります(笑)名前(学名)が違えば作用も異なります！これはまた次回お話ししたいと思います。

それから、蒸留部位によっても香りが異なります。蒸留部位とは植物のどの部分から抽出しているのかということです。花、木部、果皮など。ひとつの植物からそれぞれ違う種類の精油が蒸留されるものもあります。

- 果皮(オレンジ・ビター)
- 花(ネロリ)
- 葉(フチグレン)

もちろん作用もそれぞれです。植物つて、すごいですね！



わたしは地域包括支援センター、地域の介護予防講座、企業の健康講座、介護施設などからアロマ講座の依頼をいただいています。そのとき、いつもアロマについてのお話だけではなく数種類のアロマを実際に嗅いでいただき、香りの感想と「すき・きらい・ふつう」に分ける作業をしてもらいます。この時間が一番盛り上がります(笑)

同じ香りを嗅いでも、皆さんそれぞれ感想は違います。「○○みたい」と香りのイメージを表現できなくても、シンプルに「すき・きらい・ふつう」という感想だけでも良いのですが、できるだけそのときの印象を残すようメモをとっていただきます。好きな香りは変わるからです。

1. オレンジ・スイート
2. ラベンダー・アングステイフォリア
3. レモン
4. ティートゥリー
5. ホーウッド
6. バジル



完全にわたしチヨイスですが、この6種類を嗅いでいただきます。

何の香りを先に伝えてしまうと、それぞれのイメージで判断してしまうので、何の香りかは秘密にした状態でお渡しします。



ちなみに、先ほどの6種類では、オレンジ・スイートとレモンが圧倒的な人気でしたーやはり普段から身近にある香りで、食べたことのある物は多くのひとが受け入れやすい香りですね。

ひとり一人これまでの経験や記憶で、香りの印象は異なります。落ち着く香り、元気が出る香りもおもしろいほど好みが分かります。それは精油だけではなく、コーヒーや森林の香り、金木犀や海の香りなど様々です。まずは日常生活の中で、自分の好きな香りを見つけてみましょう！好きなアロマを探したい方はぜひご相談ください。



【注意事項】
●使用の際には購入先に用法容量をご確認ください。
●体調等に不安がある方は必ず専門家へご相談ください。

お問い合わせ先：pt.aroma.ns@gmail.com

Aromatherapy

Aromatherapy

参加費
無料

Zoom
勉強会

事例研究

お金のこと

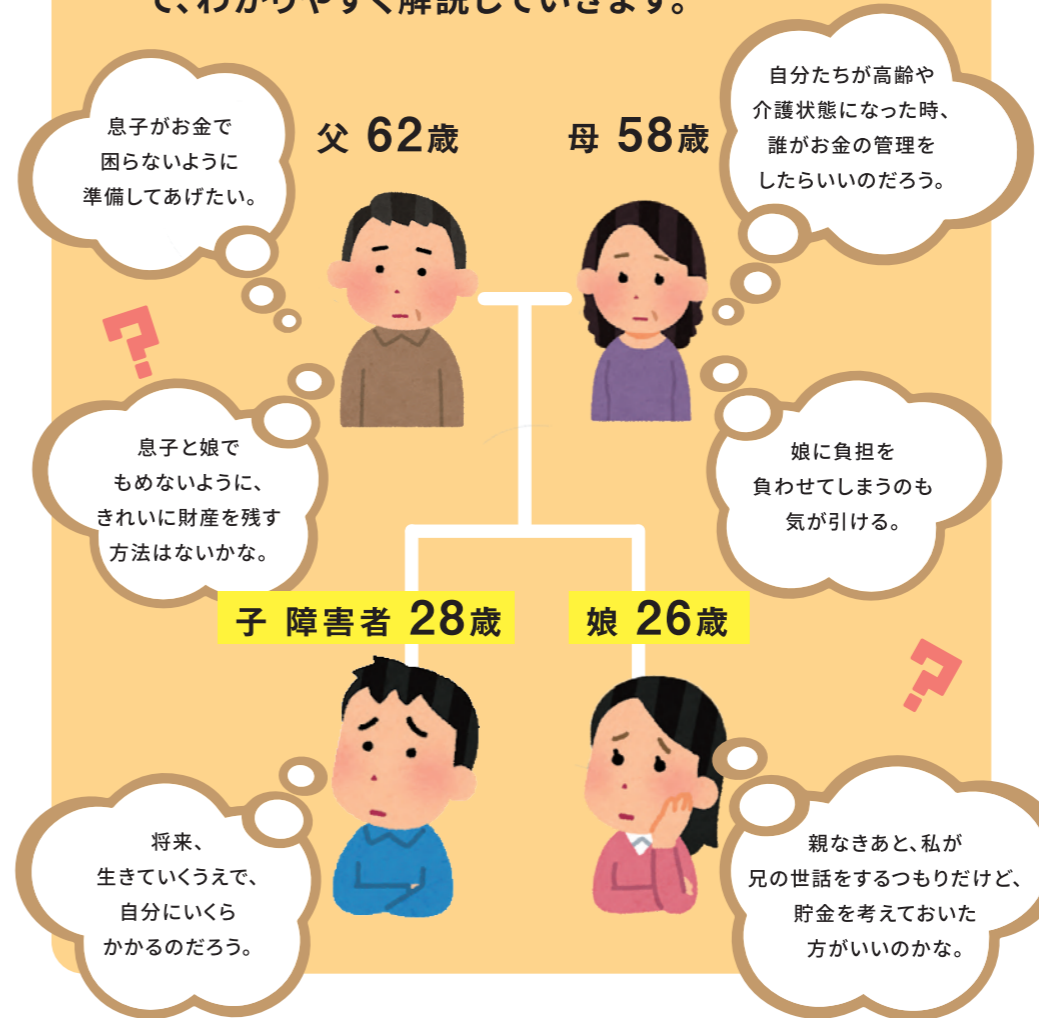
障害者の 親なきあとの

両日とも同じ
内容ですので、ご都合が合う日
にご参加ください!

5/22 土
14:00~15:30

5/30 日
14:00~15:30

親なきあと問題は、家族それぞれがさまざまな問題を潜在的に抱えています。親なきあとの**お金のこと**について、実際の相談事例を用いて、わかりやすく解説していきます。



講師 首藤徹也 氏(しゅどう てつや)
一般社団法人 あしたパートナーズ理事/
ブルデンシャル生命保険(株)東京第三支社 ライフプランナー



障害者の親なきあとの
お金のこと 事例研究

お申し込みはコチラ ▶▶▶

「あしたパートナーズ」 とは？

首藤徹也さん

インタビュー

「親なきあと相談室」とは、
はい、一言でいうと、『障害のある(家族がいる)家庭の「親なきあと相談室」を行っている団体』です。

「あしたパートナーズとは？」
障害を持ち1人での生活は難しい方がいらつしやいます。そのような障害を持つ本人を支える両親または親族が亡くなってしまった場合、本人の生活環境はどうなるのか、財産はどのように残せばいいのか(家族構成を踏まえた上での財産管理)を、弁護士やファイナンシャルプランナーなどの専門家に相談することができる相談室です。初回相談料は無料ですよ！

「あしたパートナーズを始めたいきっかけは？」
私の家族に障害を持つ兄がいて、今の活動に関わる内容に対して真剣に向き合わなければならぬ状況が団体設立前の年末に起こりました。
このような状況は、自分たちと同じような障害のある(家族がいる)家庭も抱えている課題ではないかと思い、同様に「家族に障害を持つ方がいらつしやる弁護士と協力して翌年2月に当団体を設立しました。」

活動をしていて、やりがいを感じる時はどんな時ですか？
そうですね。色々ありますがやはり「本当にありがと」と心からのお礼を言われた時でしょうか。私に会ったことで「我々が先に亡くなっても安心して子供を残すことができる」という言葉をいただいたときには、大変胸が熱くなります。そして同時に、もっとこのような環境を作っていく必要があるなと感じます。

お客様の年齢層について教えてください。
最も多いのは50から60代ですね。「コロナ禍」ということもあり、オンラインでのセミナーなどを通して相談を受けることが非常に多くなっています。70から80代の方もいらつしやいますが、お子様にオンラインでつないでもらいたい参加して下さる方もある程度いらつしやいます。

ただ、70から80代の方は必要性が高いにもかかわらず、オンライン環境を作ることが難しく、支援の手が及んでいないことが課題でもあります。
この地域の「親なきあと」問題の現状についてはどのようにお考えですか？
全国的に、このテーマについて対応できる団体が少なく、財産管理等の専門家ではない(行政などの方が対応しているケースも多くなるようです。宮城県も、まだ(都市の規模に対して)環境が充実していないのではないかと感じています。しかし、我々のような団体が増えていくことで(相談しやすい環境が)徐々に整っていくのだと感じています。というか、我々が整えなければなりませんね！

今後はどのような団体になることを目指していますか？
「親なきあと」を、お気軽に専門家に相談ができる体制を全国的に整備していくことです。オンラインで対応できることもありますが、内容によってはお客様の地元の支部で、直接対面し

て対応しなければならぬケースもあると思っております。
『窓口』となる本部機能と『痒いところまで手が届く』地域ごとの支部機能の役割分担が重要だと思っています。

最後にお近くにお住まいの方へのメッセージをお願いいたします。
なかなか当事者家族の中で「親なきあと」について話し合いをすることが難しい現状もあるかと思えます。
そんな時は、ぜひ専門家を頼って欲しいです！様々な事例も踏まえてサポートいたしますので必ずお力になれると思います！

「興味はあるけど、そもそも「親なきあと」とって何なの？」という方もそうでない方も、まずは気軽にセミナーにご参加いただきたいと思います！

首藤 徹也(しゅどう てつや)

神奈川県横浜市出身。前職にて宮城県の震災復興に携わる中で、地元の方や同僚から人生の基盤となる「挑戦」「人の温かさ」を学ぶ。復興支援で培った経験を活かし、「方が一の事態の備え」を支援することができる、金融機関(ブルデンシャル生命)に転職。ファイナンシャルプランナーの資格も取得する。
自身も障害を持つ家族の当事者であり、「親なきあと」に備える社会資源として、同じく当事者家族である弁護士との出会いもあり『あしたパートナーズ』を設立。
宮城への恩返しをするために、日々、全国各地に向けて情報発信を行い「挑戦」し続けている。



HANAI Hair Design



白髪が目立ちにくい
しかも
心躍るカラーリング



今年の春は
カラーで遊ぼう
アクセント
×
インナーカラー
という選択

HANAI Hair Design
ハナイヘアデザイン

宮城県仙台市太白区大野田5丁目32-5
ルイーネ富沢102
地下鉄南北線・富沢駅から徒歩1分

平日 10:00~19:00 (カット最終 19:00)
土日祝 9:30~18:30 (カット最終 18:30)



詳細はWEBにて



スタッフも募集中 詳しくは 022-707-7358 までご連絡下さい。



アップスタイルで
カラーリングをアピール



HANAI Hair Design
ハナイヘアデザイン

オーナー 石井 宗太 Sota Ishii

東北大会カラーコンテスト優勝経験のあるオーナーの石井氏が創るスタイルは仕上がりは勿論、期待以上!

肋骨連動ストレッチの方法

モデル: テラコ Teraco インストラクター 阿部さん



※写真では肘が伸びているように見えますが、無理のない範囲で肘を曲げて下さい。



1 膝は45°曲げます。上になっている腕を前方に突き出すように伸ばし、上半身をうつ伏せになる方向に動かし、最終域で5秒ほど止めて深呼吸を3回行います。その際、視線は伸ばした指先を見ながら、背中から腕が前方に動いているのを意識しながら行ってください。



2 股関節から下が一緒にねじれない様に注意しながら、肘を曲げた状態でゆっくりと息を吸いながら上半身のみを仰向けになる方向に動かして下さい。その際、視線は後方の肘をのぞき込むように行うことが重要です！



4 十分に胸が開いた状態のまま、最終域で5秒ほど止めて深呼吸を3回行います。その後5秒かけて再び1のスタートポジションに戻していく。このストレッチを2〜3セット行ったら、先ほどの検査をしてみましょう！

理学療法士

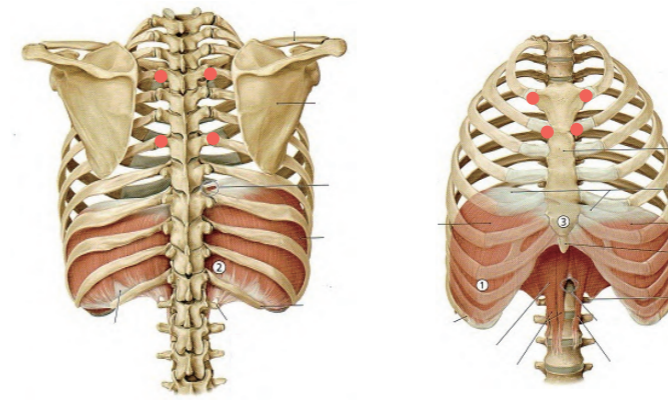
田口俊哉 監修

肩コリ 腰痛 解消



家でもできる
らくらく

肋骨連動ストレッチ



プロメテウス解剖学 コアアトラスより引用

つらい肩こりや腰の痛み
原因は肋骨が原因かも？

肋骨は左の図でわかるように背骨と連結しているため、背骨の動きに連動して体幹がねじれる・曲がる・伸びるといった様々な動きになります。

実際に動く関節は、左の図にある赤い丸の部分が体のねじれに多く関与しているのです。

ちなみに腰はねじる動きが出にくい構造になっています。

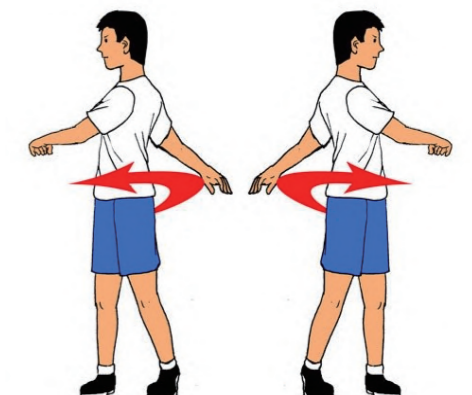
胸椎と肋骨の可動性 check !

では、肋骨と胸椎が動いているかを簡単にテストしてみましょう！
座って体を回旋する動きと、立って体を回旋する動きを比較してみましょう！



テストの判断基準

- 座位と立位で体感回旋角度に差がなく、しっかりねじれる場合
胸郭と胸椎の回旋が十分に出ているため、腰に負担がかかりにくい人
- △ 立って体を回旋する角度に対して、座って体を回旋する動きに制限がある場合
胸椎・胸郭が固くなっており、日常生活上で腰を痛める危険がある人
- ! 座位と立位ともに体がねじれない人
さらに腰痛のリスクが高い状態と言えるため、注意が必要な人



今回の内容はいかがだったでしょうか？症状のある部位に問題があるとは限りません。例えばつらい肩こりであったとしても、背骨のズレや肩甲骨の動きの悪さ、指の使い過ぎや、眼精疲労からくる首の動きの悪さが問題の人もあります。根本的な問題を解決して不安なく楽に生活したいものです。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

院長 田口俊哉



ボディーコンディショニングルーム 縁



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

公式HP





どーも！ナチュラルランナーのヒロシです。
今回は、トレイルランニングのメリットについて解説します。

- ① 身体の動きの多様性
山や未舗装路ではアップダウンや大きい岩、木の根などの障害物があるため足を高く上げなくてはならなかったり、ジャンプしたり、地面に手をついたり、つかまったりと様々な動きが必要になります。
一つの動きを繰り返すよりも、その状況に対応した様々な動きをすることが、人の身体（特に関節や筋肉や脳）にとつて、とても良い刺激になります。
- ② 感覚の多様性
様々な動きがあることに加え、様々な感覚も入ってきます。不安定な地面に立った時のバランス感覚やどんと変わる周囲の状況を確認する視覚、自然の中の音、獣の匂い（笑）などなど。人は感覚が入ること、行動することができず、感覚はとても大切です。
この中で重要なのが足の裏からの感覚です。だからできるだけ裸足に近い履き物をオススメします。せつかく入ってくる感覚をシャットアウトしてしまうのはもったいないのです。
- ③ 有酸素運動と無酸素運動のバランス
トレイルランニングでは基本的には走りますが、ずっと走ることにはほぼ不可能です。（優秀なランナーは走っていますが）なので、走ったり歩いたりします。急な登りがあったり、下りがあったりします。ですので、トレイルランニングしているときはかなり頑張っている時もあれば、ゆったり動いている時もあり、有酸素運動と無酸素運動のどちらも行つていくことができます。とてもバランスのとれた運動です。
- ④ 頭を使いながら、身体を使う
- ⑤ 自然の中にあることによる身体への良い影響
- ⑥ ランニングよりも走らないことに対する罪悪感がない

ハシルヒト が選ぶ

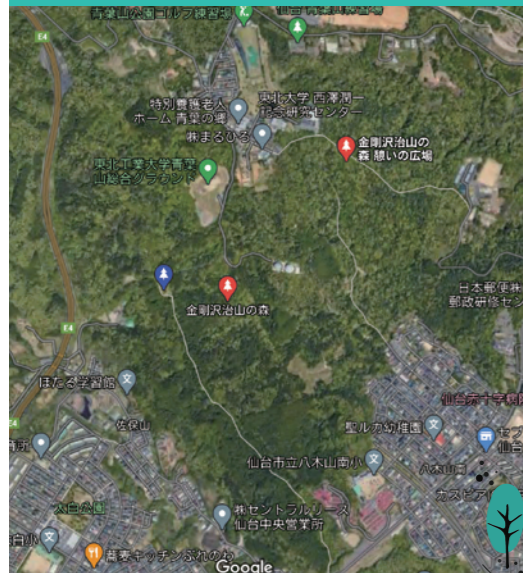
仙台市のおすすめトレイル
No.2
「金剛沢治山の森」

先月号で紹介した青葉の森からももう少しさらに深く入った森。青葉の森よりもふかふかなトレイルでとても気持ちの良い道です。そして、青葉の森よりも岩が少なく走りやすいです。いろいろな道があり、1周5kmのコースや10kmのコースもとれたり、いろいろな楽しみ方ができる森です。6月～7月には蛍を見ることもできますよ。

道が多い分迷うこともあるかもしれないので、中級者向きです。南東側には長町方面の街並みと、太平洋が見えますよ！
仙台でトレイルランニングやっている人は走ったことある方が多いかもしれません。夜景も綺麗なのですが、ナイトトレイル（夜の山を走る）は上級者向きですので、道を熟知している方とご一緒にしてくださいね。

所在地：宮城県仙台市太白区鉤取
給水ポイント：なし（青葉山公園ゴルフ練習場近くに自販機あり）
トイレ：なし（1番近いトイレは青葉の森緑地のトイレ）
駐車場：あり（入り口によってはなし。青葉の森の駐車場を使うことも可）
最寄駅：地下鉄東西線青葉山駅、八木山動物公園駅

治山の森
パンフレットは
こちらから



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/ヘアフットランナー/ボディワーカー/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マラソンを続けることに違和感を感じ、他の方法を模索する。そのときにヘ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、自分の身体の動きがしなやかで、ランニング時の身体への負荷や痛みがなくなることを経験し、追求していくようになる。現在では、ワラチで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ヘアフットランニングクラブ(SBRC)を運営、ボ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。

④⑤⑥については次号で解説しますね！
実は3月28日に石巻登山マラソンというトレイルランニングの大会が企画されていました。その大会で、私はスイーパーといって、最後尾から選手たちと一緒に走り、見守る係だったので、宮城県のコロナウイルスの蔓延による緊急事態宣言により、大会は中止となってしまいました。残念ですが、仕方ないですね。
マラソン大会、トレイルランニングの大会も普通に開催できるように願っています。
それではまた！



毎年四月八日に行われる行事に「花祭り」があります。これは釈尊、つまりお釈迦様の誕生日とされる四月八日を祝う行事で、もともとは「灌仏会」(かんぶつえ)「仏生会」(ぶつしょうえ)とも呼ばれていました。

この日は始どのお寺で、境内に色々な花を飾った花御堂(はなみどう)という小さなお堂を作り、水盤の上にお釈迦の立像を置きます。そして、参詣人はこの釈迦像の頭上に、竹杓子で甘茶を飲むのが習わしとなっています。

甘茶を注ぐのはお釈迦様が生まれた時天から九頭の龍が綺麗な水を吐いて、産湯につかわせたという伝説によるものです。また、故事では釈迦が生まれた時、九頭の龍が誕生を祝って天から甘露を注いだともいわれています。

花祭りはインドで起こり、日本には奈良時代に伝わってきたといわれています。当時は釈迦像に五種の香水を注いでいましたが、江戸時代になると甘茶を掛けるように変わってきました。

花祭り (はなまつり)

釈迦像に甘茶をかけるいわれ

参詣人がこの甘茶をいただいで帰り、甘茶を飲めば無病息災でいられる、といわれます。この甘茶で墨をすって、「千は破る卯月八日は吉日よ、神下げ虫を成敗ぞする」と紙に書いて、戸帳(かや)の吊り手に結び付けたり、戸口に逆さに貼っておくと、虫除けになるともいわれました。

ちなみに花祭りといえば、長野県、静岡県、愛知県などで行われている「霜月神楽」(しもつきかぐら)を指す場合もあります。こちら花祭りは「花神楽」ともいわれ、神前で演じる舞楽の一種です。霜月と呼ばれるように、かつては旧暦十一月に行われていましたが、現在では一月初旬に行われています。

【日本のしきたり】(青春新書より)
鳩居堂の日本のしきたり豆知識マガジンハウスより

RECOMMEND

参加



Happy

Sweet

ふわふわ甘酒卵焼きを【あまざけ生活】で作る

ふわふわ甘酒卵焼き

材料

- ・卵 3個
- ・あまざけ生活 大きじ3
- ・塩 ひとつまみ
- ・サラダ油 適量

作り方

- ①卵と甘酒と塩を混ぜる
- ②フライパンにサラダ油を入れ、少しずつ流し、弱火で焼いていく
- ③出来上がり

ポイント

甘さが控えめなので、甘みが欲しい方は、甘酒の量を増やし、一煮立ちさせて少し冷ましてから卵と混ぜて焼いてお召上がりください。

甘酒と卵でアミノ酸をたっぷり摂取できます。



当店のあまざけ生活はそのままお飲みいただいても大変美味しい甘酒です。料理に、スイーツ作りに、使い方は無限です。

大好評のあまざけ生活は、専用サイトからご注文いただけます!



<https://takasei.official.ec/>



ヒバリのこころ

発行元
株式会社ひばり



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。

看護師

作業療法士

理学療法士

よりそうひばり



指定訪問看護ステーション

ひばり訪問看護ステーション

所在地 〒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 <http://hibari-nurse.main.jp/>



指定訪問看護ステーション

リハナーステーション古川

所在地 〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23

TEL 0229-25-6912 FAX 0229-25-6913

<http://hibariful.net/>



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、 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。)