



# 四季の里だより



No.251 2020年3月号

介護老人保健施設『四季の里』

新座市北野2-14-8

TEL 048(482)8008

<https://www.shikinosato.jp/>

## 2月行事の報告 節分豆まき

2月8日(土)四季の里では「節分・豆まき」を行いました。今年は遊んでばかりの鬼を退治するというストーリーで行いました。ある村に女の子と遊んでばかりで掃除をしない赤鬼と青鬼がいました。今年は真面目に掃除をするつもりでしたが、そこに可愛い村娘が現れ、また女の子と遊ぼうとしていたので悪い鬼に村人たちが豆をぶつけて追い出しましたとさ。

### 【豆まきの豆知識】

節分は、『みんなが健康で幸せに過ごせますように』という意味をこめて、悪いものを追い出す日。『鬼は外、福はうち』と言いながら豆まきをします。昔から『鬼』は災害や疾病をもたらすと考えていました。悪いものを『鬼』と呼ぶのだそうです。鬼と聞いたら、どんな姿を思い浮かべますか？ツノの生えた、赤色や青色のこわい姿を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか？実は、もともとは鬼の姿は決まっていなかったらしいのです。見えない悪いものを鬼と呼んでいて、いろいろなお話を通じて、だんだんと今の姿になっていったようです。「鬼(おに)」「陰(おん)」「穉(おぬ)」に由来する言葉で、「目に見えない邪気」を指しています。みなさん、四季の里の鬼は退治できましたか？



鬼は〜外っ!!  
福は〜内!!



参りました〜

### 《行事食》



大豆ご飯  
節分盛り  
いわしの磯香フライ  
鶏肉の野菜巻き  
菜の花のごま味噌和え  
南瓜煮物・けんちん汁  
きなこ風味デザート



## レイノー病

義理の母が、1年ぐらい前から手の指先の色が悪くなり、膠原病、血栓等色々な検査をしても分からず、去年の12月には両手の指全部が血流不良をおこし、チクチクした痛みも出たので入院して再度検査すると「レイノー病」と診断されました。この病気の事は初めて知りました。皆さんも聞きなれない病気でご存じない方もいるかと思うので、ご報告したいと思います。レイノー病の60~90%は、15~40歳の女性に発症しますが、義理の母は84歳での発症でした。

### 【症状】

手足の指の細かい動脈の収縮が急速に起こり、その最も一般的要因は寒さにさらされる事です。数分から数時間にわたって持続することがあります。手の指が青白くなり、通常はまだら状に変色します。この現象は、1本の指だけに見られる場合も、複数の指に部分的にみられる場合もあります。通常は痛みはありませんが、しびれ、チクチク感、灼熱感がよくみられます。発作が終わると患部が通常よりも赤くなったり青みを帯びたりする事があります。手足を温めると正常な皮膚の色と感覚が回復します。

### 【治療】

軽症のレイノー病は、頭、体幹、腕、脚を寒さから守る事によってコントロール出来ます。興奮した時に症状が現れる場合は、弱い鎮静薬が役立つ事があります。ニコチンは血管を収縮させる為、この病気の人は禁煙が必須です。通常は薬で治療します。病気が進行して生活に支障が出て他の治療法が効かない場合は、症状を軽減する為、特定の交感神経を一時的にブロックする方法や、交感神経切除術と言う手術で切除する事もあります。これが上手くいっても、効果はせいぜい1~2年しか持続しないそうです。義理の母はまだ完治していません。この病気を治すのは、なかなか難しそうです。出来る事は、今すぐ炊事洗濯を誰かに任せて手を冷やさず、常に手袋等で温めて、薬をきちんと飲み、もうすぐ来る暖かい春を待つしかありません。なるべく以前の義理の母の状態に戻ることを祈っています。



参照 MSDマニュアル家庭版 <http://www.msmanuals.com/ja-jp/ホーム>

## デイケア通信

~ボランティアのみなさん~

四季の里では毎月いくつかのボランティアのみなさんがいらしてくれます。コーラス・大正琴・読み聞かせ・フラダンス・フラメンコ・民謡・軽体操・傾聴、様々なボランティアのみなさんが私たちの心を魅了させてくれます。この日は「元気に歌おう会」のみなさんが来てくれました。アコーディオンに合わせて利用者様も一緒に歌いました。また違う日には「ことぶき会」のみなさんと大正琴に合わせて「ひなまつり」など歌いました。なかなか声を出す機会がない利用者様は楽しみにされています。



いつもありがとう  
ございます



「元気に歌おう会」のみなさん



「ことぶき会」のみなさん

★4月1日(水)のデイケア・イベント食は『花見弁当』です。

- メニューは・・・ \* 三色おにぎり(青しそ・ゆかり・塩)
- \* 鱈の山椒焼き \* キャベツの菜種和え
- \* ミートボール \* みそ汁(豆腐・わかめ)
- \* 水まんじゅうとフルーツ(何が出るかは楽しみに)

★4月20日(月)はお楽しみ昼食会♪『春御膳』です。

- メニューは・・・ \* グリンピース御飯
- \* オムレツの春野菜あんかけ
- \* 菜の花の胡麻和え \* 桜大根
- \* すまし汁(花麩・みつば) \* 華茶巾

お楽しみに♪



## 今年の花粉症

花粉症の人にはマスクが必需品。しかし今年新型コロナウイルスの影響でマスクが不足して大変な状況ですね。マスクがないとなると、薬に頼りたくない私は、効果のある食べ物に期待しようかと考えています。ちょっと前にはヨーグルトがいい、何々茶がいいなどありましたが、花粉症の人には効果があったのでしょうか？コーヒーがいいと情報番組通の実家の母親が話していました。最新情報でしょうか？この間、100円ショップで見つけた花粉症グッズの話します。鼻血が出た時に鼻に詰める綿球の様なものにハッカを浸み込ませてあり、それを鼻に詰めると鼻の通りがよくなるというものです。閉店間際に発見したため購入と報告はまた次の機会とさせていただきます。



○お花見についてのお知らせ

今年のお花見ドライブは、新型コロナウイルス感染症対策により、残念ながら中止させていただくことになりました。



## ご相談ください

介護老人保健施設「四季の里」は、看護や介護を必要とする方が、できるだけ早く自立した生活ができるようお手伝いをする施設です。比較的病状の安定している方に、看護や介護をはじめリハビリテーション、日常生活動作訓練など1日も早い家庭復帰を目指す各種サービスを提供します。

- \* 入所 \* 短期入所
- \* 通所リハビリテーション
- \* 訪問リハビリテーション

日常生活の中でご不安をお持ちの方、お困りのことがありましたらご相談ください。

TEL 048-482-8008 四季の里

