

# 愛の家通信

## 今月のベストショット!

### 謹賀新年

蒼紫神社でおこなわれた新潟伝統行事「さいの神」の式典にご入居様と参加してきました。スルメイカを吊るしてましたよ。



サンタさんから今年もよろしくお願いたします。

のプレゼント。スタッフがご入居者様に喜んでもらえるように選びましたー(^.^)喜んでくださいました。



クリスマス会、ボランティアのミュージシャンの先生を交えての楽しいリサイタルの時間を過ごしました。(^^)



回転すしへ皆で行って来ましたよー。美味しくて多い方は9皿も召し上がられました。また、いきたいですね。(^^)

雪の日には運動不足解消に自転車漕ぎマシンが大活躍 足の筋力もちゃんと鍛えられますよ(笑)



新年あけましておめでとうございます。今年2024年の干支は「辰」が組み合わさった「甲辰(きのえたつ)」となります。甲と辰が合わさる2024年は、辰年のキーワードである「変革(転機)」や「激動」が示すように時代が動く年となるかもしれません。大きな出来事が起こると予想される年でもあり、これまでの努力が実って夢が叶いやすい年とも言われております。同じ「甲辰(きのえたつ)」の年 1964年(60年前)はこんな年でもありました。・アジア初となる東京オリンピックの開催・世界初の高速度鉄道「東海道新幹線」が開業し、景気回復も好転する良い年になると言われておりますので、ぜひ期待したいと思います。本年も皆で協力しながら頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞ、宜しくお願い致します。 ホーム長 峰尾

### 【冷え性の人は頭痛になりやすい? 頭痛になる仕組みや対処法を紹介】

「寒くなると頭痛がする」ということはありませんか? もしかしら頭痛の原因は、冷え性かもしれません。そこで本記事では、冷え性の頭痛について以下の点を中心にお伝えします。

#### 冷え性とは

冷え性とは、手足や体の全体が冷えることによって生じるつらい症状のことです。病名ではなく診断上は問題ありませんが、何らかの原因によって体が冷えることで体に不調があらわれます。冷え性になると、周りの人が寒さを感じていないときでも体が冷えるようになります。季節を問わず、寒い時期でも冷えを感じるのが特徴です。冷え性には4つのタイプがあり、それぞれ症状や原因が異なります。冷え性のタイプとして、次の4つが挙げられます。

- ・四肢末端型・全身型・内蔵型・下半身型

#### 冷え性と頭痛の関係性

頭痛には「緊張性頭痛」と「片頭痛」があります。血行が悪くなることで生じるのが緊張性頭痛です。冷え性になると、血行不良で首や肩がこりやすくなります。こりがひどくなり、首や肩が緊張すると緊張性頭痛になってしまいます。冷え性が原因の頭痛対策/食生活の見直し/十分な睡眠をとる/体を温める/マッサージ・ストレッチを試す/漢方薬を試す

続きは下記QRコードより、健達ねっとのページをご覧ください ↓



### 広い世代へ介護の魅力を発信



本格的な冬の季節を迎えました。長岡にも雪が降り、あっという間に白銀の世界となりました。地域には有名な蒼紫神社、ホームの裏には成田山神社があり、入居者様のお散歩コースに最適です。秋はお散歩支援に力を入れ、季節を感じて頂く機会を作ってきましたが、雪が積もり外出の機会が減ってしまいました。そこで、ホームの中に手作り神社を創建。階段を上り下りして、お地藏様に参拝。入居者様の願い事は様々です。「息子が元気で働けますように。」「長生きできますように。」「皆様の素敵な願い事に、こちらが元気をいただきます。新しい年も入居者様とスタッフにとってより良い1年になりますように心より願っております。



### お参り vol.10



### 「ちょっと、気になるコンビニスイーツ、食レポ」

『ファミリーマート パナナミルク蒸しケーキ』178円(税込)  
牛乳とバナナピューレが練り込まれた蒸しケーキです。一口食べると、優しい甘さとバナナの香りが口の中に広がります。4個入りで税込178円とお手頃なので、バナナミルクが好きな方はぜひお試しください!



### 「あのお店の、このメニュー、美味しかったなあ」

『松屋 うまトマチキン定食』830円(税込)



うまトマと言えば、ハンバーグですが、今年の冬はチキン!。にんにくがたっぷり効いたトマトソースは、冬の食欲をそそります。ギンザ通りの入り口にも松屋はありますので、皆さん是非。温泉卵を割ってまるやかになったソースも、やわらかいチキンによく合います。

### 「おすすめコミック!」

『おひとりさまの遠距離介護 けもの道』著・たけしまきよ 著者の実体験(今も続いている)から得られた様々なノウハウは直接的に役に立っし、解説ページの法的・制度的な話もまたわかりやすくまとめられています。親がいる人にもいない人にも、ぜひお勧めしたい本です。

