



歌

腹式呼吸を促す
.....
★馴染みの歌を
唄って自分のい
ちばん良かった
時代にひたる。
思い出をよみがえ
らせ表情を豊かに
し、呼吸を深くし
ていただくことが
目標です。

会話

漠然とした
不安からの解放
.....
★仲間を相手に話
したいことを話す
（麻雀、基などの
勝負を楽しむ）
お話しが増え口や顔の
筋肉を動かし、いきいき
とした表情で過ごしてい
たことが目標です。

入浴

身体を温め
免疫細胞を活発に
.....
★身体を清潔に
（湯舟につかって
心を開きリラッ
クス）
身体を充分温め体
温を上げめぐりを
よくするのが目標
です。

運動

酸素や栄養素を全身の
細胞にいきわたらせる
.....
★体調をみて何回でも散歩
（歩行訓練）
★街の空気、風、音、季節の変
化を肌で感じる。
（車椅子の方も一緒に）
筋肉を動かし毛細血管を増
やし自分の足で歩いてい
たことが目標です。

食事

必要な栄養をとる
.....
★偏食なく栄養をバランスよく
（偏食の方も献立の工夫で偏
食にしない）
★色、匂い、盛り付けで食欲増進
★顎を動かし（よく噛み）味
わかって脳を刺激、活性化
いっまでも普段の食事を楽し
んで食べていただくのが目標
です。

心と身体がホジナイな気分(ブラス思考)となり、人から人へと元気が
伝わってほしいと思っておりますが、それには人がもともと持っている
自然治癒力(自己治癒力)をたかめ、免疫力を上げることが大切だと思います。

自然治癒力をたかめよう

あなたのお話、お聞かせください!

「Well Being」は読者の皆さんと一緒にっていきます。
“こんな情報がほしい”“こんなことを掲載してほしい”という
ご要望がありましたら「Well Being」編集室まで、ぜひお気軽に
お寄せください。

掲載原稿募集のお知らせ

テーマ：“私が子どもだった頃”400字程度、年代、性別を問いません。
※無記名希望の方は、その旨記してください。

連絡先

〒359-1141 所沢市小手指町1-13-23
シルバernetビー [Well Being] 編集室

ポストインで
お願いします!

企画・編集 田中 淳一 <編集長>堀越 郁子
デザイン CHIHIRO
表紙(イラスト) MION
発行 株式会社シルバernetビー
通所介護事業所<デイサービス>
デイサービスセンター小手指
シルバernet Bee デイサービスセンター
訪問介護支援事業所<ホームヘルプ/ヘルパー派遣>
居宅介護支援事業所<ケアマネジャー/介護相談>
〒359-1141 所沢市小手指町1-13-23
〒359-1141 所沢市小手指町1-13-28
電話番号: ☎0120-978-023
FAX番号: 04-2939-8900
ホームページ <http://silver-net-bee.com>
発行日 2013年3月1日 第九号



AED(自動体外式除細動器)を備えています。
必要な際にはいつでもお申し出ください。

Well Being 幸福、福利、健康 Well Being 元気でいこうよ

Well Being

TAKE FREE! vol.9



特集 ナチュラル

Well Being

vol.9

<2013.3月号>



🐝 体温を上げ免疫力をたかめよう

自然治癒力



自然治癒力と古くから呼ばれ親しまれている機能のなかには「自己再生機能」と「自己防衛機能」が認められる。「自己再生機能」とは体が外傷などを負った時に(それが少々の規模であれば)傷を治す機能のこと。「自己防衛機能」とは生体の外部から侵入してくるウイルス、細菌類と戦う機能のこと、つまり「免疫」のことである。(出典 wikipedia)

服薬の継続は大切ですが薬の効果をたかめるためにも、生活環境を過保護にしないで心と身体を動かすことが大切です。人と社会にかかわっていく"普通の暮らし"のなかで、自身のもつ自然治癒力、免疫力を上げて今ある機能を維持、促進し今日出来たことが明日も出来るようにお手伝いをしたいと思っています。

🐝 所長 田中美砂子

待ちどおしい桜

小手指陸橋付近、砂川堀の枝垂れ桜 (2012.4.10 撮影)



元プロレーサーの自転車屋さん



元競輪選手、富田さんの自転車屋さんです。雑然とした店内には金メダリストからの感謝状、幻のヴィンテージパーツからなんだかよくわからないモノまでがそこら中に転がっています。



Cycle Atelier Tomity
＜サイクルアトリエ・トミティ＞
東京都東大和市南街1丁目9-2
☎042-511-7249

私が子ども
だった頃

黄色いリボン

小学校の教室に宣伝カーから流れる「黄色いリボン」の歌が聞こえてくる。洋画の匂いをかいだ最初の体験だ。中学校ではソ連初のカラー映画である「石の花」を引率されて観にいき高校では英語の先生に実地研修ということで、お弁当持参で洋画を観賞しに映画館に連れて行ってもらった。後で知ったことであるが、先生は戦後の映画界に関係のあった人らしいとのことであるが、そんな人が何故長野の田舎の学校に赴任したのが不思議である。街中の映画館には「ベニーグッドマン物語」や「シェーン」の看板も見られ、終戦とともに進駐した米軍兵士と共に、給食で支給されるチョコレートや

🐝 今をまるごと

友人がヘルパーの資格をとり刺激をうけて自分もやってみようと思いたちました。自分の親の介護をしながら、どうすればよいか勉強をしてみる気になったそうです。"その方の生きてきた背景を考慮しながら、今をまるごと受け入れること、技術は大切ですがそれよりも気持ちで接することを大切にしています"高橋さんの人柄でしょうか、かかわっていくうちにご利用者の緊張がとけて顔が穏やかになり、優しさが伝わっていくのが感じとれます。自分の親に対しては"なかなか難しくって～"と言います。"今は他の仕事は考えられない、この仕事にやりがいを感じています"二人の子どもの成長が張りあいであり生きがいと感じて頑張る、すすめ上手なヘルパーの高橋さんを紹介しました。



高橋です
一緒に話
しましょう!

身体を温める

【ショウガ紅茶】

- ★ショウガ…適宜
- ★紅茶…ティースプーン1杯
- ★黒砂糖かハチミツ…適宜



すりおろしたショウガをティーカップに入れ紅茶を注ぐ。黒砂糖かハチミツを溶かして熱々をどうぞ。身体を温める食材のチャンピオンは何といてもショウガ。紅茶に含まれるカフェインには、血行をよくする作用と殺菌効果があります。口臭予防にも効果的、入れ歯で口臭が気になる方にもお勧めです。

〈医学博士 石原結實著書参考〉

🌸 ご利用者 ✉ 寄稿 🐝 職員

✉ 60年前の子ども DRAGONさま

レーズン、プラム、紙製ドラム缶入りのスキムミルクで胃袋にまでも進駐され、カルチャーショックの時期も過ぎて米国文化に対する畏怖と憧れが強く湧き上がってきたのであったが、授業をサボってまで観に行った映画は何故か「上海帰りのリル」であった。

