

登山

登山を楽しむ若い女性を山ガールと呼ばれていますが、先日私も登山に挑戦して来ました。徳島県の剣山で標高1955m、

西日本第二位の高峰で天気の良い日は、紀州や瀬戸内海、足摺岬まで見渡すことが出来ます。剣山観光登山リフトがあり到着駅

から一時間三十分で山頂に登ることが出来ます。初めて登山した時は、足が重く一歩一歩進むのが大変で、周囲の景色も記憶に残らないくらいでした。

今回は、歩き方のポイントなどアドバイスして頂いて自然を味わいながら楽しく登る事が出来ました。頂上に着くと素晴らしい景色に登る時の苦しみなどパッと忘れてしまいます。頂上では、山小屋に食堂や売店などもあります

が、家族五人で手作りのおにぎりやサンドイッチを食べながら山の景色を楽しむ事が出来ました。下山後は、温泉に入って疲れを休めることができました。今後も日常生活で体力づくりなど頑張って健康のためにも登山に挑戦していきたいと思えます。(介護福祉士 向谷 真由美)



インフルエンザ予防接種のご案内

一般の方

期間：10月1日より開始
1月31日まで
料金：1回2,100円

65歳以上の方

期間：10月1日より
1月31日まで(淡路市)
12月31日まで(洲本市、南あわじ市)
料金：1回1,000円

ある募集広告より

ある大学でこんな募集広告が貼りだされたそうです。「急募・どこかの誰かに希望の光を灯すお仕事です・作業内容・無駄なコンセンストを抜くだけです・期間・三月

ある募集広告より

十二日、勤務地…ご自宅で作業可・採用条件…やる気のある方ならどなたでも…」私たちにとって忘れることのできない日となった三月十一日、東日本大震災発生。当初より、あれだ

漢方入門⑤ おなかすっきりで心も体も絶好調!



お通じが1週間も10日もない。おなかはもちろん、気分も悪くて下剤をいくつも試し、かえって下痢や痔になってしまった、なんてつらい経験はありませんか?「便秘」とは、個人差はありますが、便が出にくく、出ても硬い状態のことをいいます。(2~3日に一度排便があれば便秘とはいいません。)

便秘が続くと、排便しても硬いため、痔になりやすく、さらにニキビや吹き出物ができる、肥満になる、気分も優れず不快感があるなど、体調に悪影響が出ます。毎日のすっきりとした「快便」で、心も体も気持ちの良い日々を送りたいものです。

漢方治療は、乱れた腸の働きを整え、正常な便通を取り戻すのに優れた効果があります。西洋薬の下剤が合わない人もいますが、そういう人にも使いやすいのが漢方薬です。いろいろなタイプに用いられる大黄甘草湯(ダイオウカンゾウトウ)や、腹部に皮下脂肪が多いタイプに用いられる防風通聖散(ボウフウツウショウサン)、お年よりなどに見られる兔糞状の便に用いられる潤腸湯(ジュンチョウトウ)や 麻子仁丸(マシニンガン)など多くの漢方薬が体質・症状により使われます。便秘でお悩みの方は当院にご相談ください。

けの大惨事にもかかわらず冷静に行動し助け合う日本人の姿に、世界が驚き感動しました。私自身も日本人であることに誇りに思いました。一列に並んで物資を受け取る人々、自発的に食料を無償提供するお店、電車で妊婦に席を譲

るお年寄り、渋滞でも割り込みのない道路、不眠不休でも笑顔の自衛隊員…。発生から八カ月余り経過し、原発事故による風評被害や空き巣の被害など胸が痛いことありますが、復興に向けて息の長い支援が必要です。ま

た今年には台風による災害も多く、私たちひとりひとりにできることが求められていると思えます。(介護 事務 谷 夏央里)

