

ステーションだより

第55号

発行者

武田貴子 宮本祥代 増田 貢 深井純子 吉田唯之

<http://www.sekishinkai.or.jp/saiwai-zaitaku.html>

初めまして。九月一日に入職致しました菅野勉(すがのつとむ)と申します。介護保険がスタートした二〇〇〇年からホームヘルパーとして働き始め、老人保健施設のケアマネジャー、杉並区の地域包括支援センターの職員を経て現在に至ります。

日常業務の中で職員の皆様から多くを学び、そこから得られる「気づき」を大切に、少しでも地域の皆様のお役に立てるよう努めて参ります。どうぞ今後とも宜しくお願いします。



かしまだ地域包括
支援センター
菅野 勉

新入職者紹介



さいわいヘルパーのご利用者・山川弘子様のご主人様の介護の傍ら、少しの暇を見つけては気分転換に小物や洋服を作っています。素敵な作品です。



作品介绍



ぷちさんぽ

『おさんぽ』シリーズ第三回目は、
夢見ヶ崎をおさんぽしました。

夢見ヶ崎



「夢見ヶ崎」という地名は、江戸時代に入る頃、当時の築城測量士、太田道灌（おおたどうかん）が、築城の為の測量に訪れたある夜、鷲が王冠を啜えて飛び去って行く夢を見て、縁起が悪いと思い、この地の築城を断念したという故事に由来していると言われています。



加瀬山や小倉緑道など、幸区の中でも自然豊かな場所が多いのが魅力です。

↑夢見ヶ崎ホームには、夕方になると山から野生の狸が餌を食べにやって来るそうです！十年ほど前からとのこと、彼らも立派な住人ならぬ住獣ですね。

（写真は夢見ヶ崎ホーム様にご協力いただきました。）

小倉緑道

かつて、現在の小倉小学校のあたりには小倉池というため池がありました。小倉池は、江戸時代に引かれた二ヶ領用水と結びつき、小倉用水池となりました。宅地化が進んだ戦後は、小倉池の需要もなくなり、一九五二年（昭和二十七年）に埋め立てられ、今は小倉緑道という形で残り、その南端には記念碑が建てられています。



→季節の花が色とりどりに咲いていました

無量院



龍燈観音→

無量院には、小倉池の伝説にちなんだ、龍燈観音（りゅうとうかんのん）があります。

*小倉池の伝説
柳の枝を切るための鉈を池に落としてしまったおじいさんが、誤って池に落ちてしまったまま行方知れずとなってしまう。その三年後、当人の法事中に池の竜宮城から元気な姿で戻ってきますが、おじいさんは竜宮でもらった禁断の玉手箱をあけてしまい、亡くなってしまいます。玉手箱には小さな観音様と龍の鱗がはいっていたため、供養のためにと、それぞれは無量院にある御本尊の胎内と燈籠に納められました。

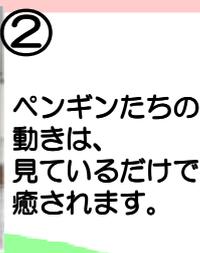
おススメ!ウォーキングコースのご紹介



夢見ヶ崎といえは...
ご存知、夢見ヶ崎動物公園!

合計1.1km 所要時間13分 消費カロリー62kcal

※消費カロリーは、時速4.8km(普通の速さ)、40歳女性を基準とし、距離、時間は休まず歩き続けた場合の目安です。

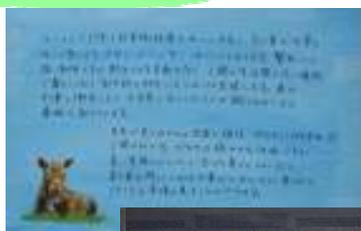


① 6月9日に生まれたレッサーパンダの赤ちゃん。10月より、母親のアンと共に室内展示の練習を始めたそうです。

デッキの右手(東京方面)からは、スカイツリーも望めます。



寒さと共に、秋が深まってくるのを感じます。紅葉をはじめ秋の草花など、訪れた秋を探しにお散歩に出られてはいかがでしょうか。



④ 珍しいヘラジカ。写真はお食事中のポロウ(1998年生まれ、♀)日本で見られるのは、このポロウ1頭のみだそうです。



⑥ 物語に出てきそうな立派な木のトンネル。大人も子どももワクワクします。



⑤ お馴染みシマウマも間近で見られるので、迫力満点です。



健康ワンポイントアドバイス 〜呼吸法〜

私たちが普段、まったく無意識に行っている呼吸についてのお話です。

浅い呼吸？

浅い呼吸とは、肩や胸だけでおこなっている呼吸で肺の一部にしか酸素を届けることができません。そうになると血管中の酸素が不足するため最も酸素を必要とする脳は、働きがにぶくなります。また自律神経と深い関係にあり、深くゆっくりとした呼吸をするよりラックス時に副交感神経が働き、ホルモンの分泌や免疫の働きが正常になります。逆に浅い呼吸を続けていると緊張した時に交感神経ばかりが働くようになりストレスや内臓の機能低下をまねき体に支障がでることもあります。

口呼吸していませんか？

鼻の穴の奥にある鼻粘膜には、細かい繊毛があり常に粘液を分泌し外界からの異物を排除しています。ところが口呼吸だと異物がそのまま肺に吸い込まれてしまうため、風邪や肺炎、アレルギー症状を引き起こしかねません。



口呼吸チェック

下のチェック項目で二つ以上当てはまると口呼吸の可能性があります。

- 朝起きた時、喉がヒリヒリする
- くちがへ「の字
- クチャクチャと音をたてて食べる
- 唇がいつもカサカサしている
- 集中している時、口が開いている

鼻とお腹で、深く呼吸しましょう

今回ご紹介するのは、簡単な「腹式呼吸法」です。実際に、おこなってみましょう。

- ① 仰向けに寝て、楽な姿勢をとります。
- ② ゆっくり口から息を吐き、体の中の空気を全て外に出すつもりで、時間をかけて吐きます。「このとき、お腹が徐々に引っ込むように気をつけます。」
- ③ 鼻から深く息を吸います。舌をあげにつけるようにします。「このとき、下腹が膨らむように気をつけます。」
- ④ 再び口から息を吐きます。吸った時間よりも二倍かけるつもりで、長くゆっくり。
- ⑤ この動作・呼吸を繰り返します。息を吐く時間が吸う時間の四倍くらいの長さになるように頑張ります。

ポイントは、「吸って吐く」のではなく、「吐いて吸う」という順序を心がけてください。
また、出来れば毎日の習慣にするとより効果的です。落ち着ける場所を選び、ゆったりとした気持ちでおこないましょう。

編集後記

十一月に入ると来年のカレンダーをたくさん目にするようになり、「今年も早いもので・・・」「という言葉がもう聞こえてきそうですね。

編集者

森由貴 伊藤和美 渡辺文祐
野本京子 齊藤久美子 清崎由美子

