

こんにちは!ふくら通信編集担当の「きなこ」です。
 2021年最初の「ふくら通信」となります。昨年は、言うまでもなく新型コロナの影響が大きい1年となってしまいましたね。2021年に入っても2度目の緊急事態宣言など、以前のような日常にはまだ戻れない状況ですが、皆様にとって幸多き1年となることを心からお祈り申し上げますとともに、今年もスタッフ一同、精一杯心を込めて利用者様・家族様と向かいあい、素敵な時間を共にしたいと思っております。今年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



◆ご挨拶◆

【コロナでも】2021年の節分は124年ぶりに2月2日でした。昨年は多くの人が季節感を味わうことのない1年だったそうです。そういう意味では今年の節分は、ちょっと特殊でしたのでイベントの記憶にちょっととどまるかもしれませんね。現在コロナは感染症の2類相当の扱いとなっており、「陽性」になると無症状であってもPCR検査の連鎖が始まるというマイナスの波及が大きく、なかなか厄介なことになっております。病気の特性が解明され日本のウイルスは比較的毒性の少ないものということもあり、インフルエンザと同じレベルの5類に下げるという見直しも夏ごろ検討されておりましたが、検討も間に合わないまま陽性者が増える秋冬に突入し、陽性者の数の積み上げ報道で「インフルエンザと同じ扱いにしよう」ということが誰も言い出せない状況になっていると感じております。変異種の報道もされておりますが、2類相当のままだと入院できる病院が制限され医療崩壊という言葉が解消することはできないというジレンマがあり、落ち着くまでにはまだ時間がかかりそうですね。

【変化がワープ】この感染症のおかげで、社会が進んだこともいくつかあったように思います。ひとつにはZOOMなどで離れていても会議や勉強会が可能となったことです。様々な研修は中止となりましたが、ふくらで月に1度必ず行われている勉強会を今月始めてオンラインで実施することが出来ました。ご家庭の都合で勉強会に参加できなかった職員もオンラインで参加することができ、まんざら悪いことだけでもなかったように思いますが、人は向き合って触れ合うぬくもりが本来の姿であることも忘れてはならないと感じております。

【心の在り方】どんな状況にあっても「心の在り方」は自分次第だと思っております。「行動の自粛」が「心の委縮」と誤りがちですが、同じ時間を生きるのなら、明るく感謝に満ちた思いで過ごしたいものです。「思いには力があり実現化される」そうです。世の中がどんな状況であれ「子供たちの心身の成長は未来に向かって進んでいる」ことを忘れず、こんな時だからこそ、優しく明るく力強く、愛と言葉をかけていこう!と職員たちは思いをひとつにして日々子供たちと向かいあっているところです。

株式会社福蔵FUKURA 代表取締役 須田祥子

季節のコラム

身体を温めよう! 温活術

立春を迎えてもまだまだ寒い季節。免疫力が正常に保たれる体温は36.5度程度と言われていて、体温が1度下がると、免疫力が30%低下してしまい、逆に、体温が1度上がると一時的に最大5倍ほどまで免疫力が上がると言われています。現代人は基礎体温が昔の人に比べて0.5度~1度ほど低い傾向があるそうです。そこで今回は皆様が今年も一年健やかに過ごして欲しいという願いも込めまして、日常生活に簡単に取り入れやすい「温活」についてご紹介させていただきます!

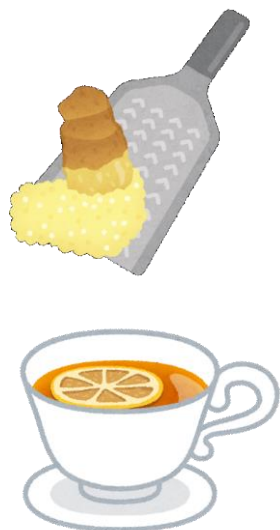
身体を温める食べ物&飲み物

身体を温める食べ物といえばやはり「生姜」と思い付く方が多いのではないのでしょうか。お料理の他にも飲み物に入れて飲むこともできるので、簡単に取り入れられますよね!その他にもココアも「テオブロミン」という成分が手足などの末梢神経を広げる働きがあります。きなこのおすすめは、「生姜紅茶」。紅茶の茶葉は発酵して作られていて、インフルエンザウィルスを10~15秒で無力化してくれます。

その他にもにんじん・かぼちゃ・ごぼう・大根・レンコン・玉ねぎ・じゃがいもなどの主に根菜類は身体を温めるといわれています。フルーツは、丸いものは身体を温めると言われているそうでりんご・ぶどうは身体を温めるそうです。

また、納豆・キムチ・味噌・チーズ・ヨーグルト・漬物などの発酵食品も体の代謝をよくする酵素が含まれています。

逆にスイーツなどに含まれている白砂糖や生クリームは身体を冷やすので摂りすぎには注意です。甘味料は、黒砂糖やてんさい糖がおすすめです。



冬至の日の定番「ゆず湯」はやはり効果的!

昔から、冬至の日にはゆず湯に入る習慣があり、冬至→「湯治」ゆず→「融通」の語呂合わせという説もありますが、実は本当に体を温めるのに効果的です。ゆずに含まれるビタミンCは肌の保水力を高めるとともに、ゆずの皮から出る油はリラックス効果はもちろん、身体を覆う事で入浴後の保温効果も高いそうです。昔の人の知恵というのは理にかなっている事が多いですね!



「頭寒足熱」足元を温めよう!

「頭寒足熱」・・・頭部は冷やし(涼しく)、足部を暖かくすることで、健康によく集中力が上がったたり、安眠につながるという四字熟語もありますが、足元を温めるという事は「温活」には有効です。

ふくらの活動でも時々行う「足湯」もリラックス効果とともに身体を温めてくれます。その他にもあたたかな靴下や適度なストレッチやマッサージも「温活」には効果的です♪

