

あおぞらだより

第 212号 (発行/令和 3 年 2 月)



節分の行事食



節分とは「鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日の行事」です。

立春の前日ですが、立春の日付は年により異なるため2月3日とは限りません。

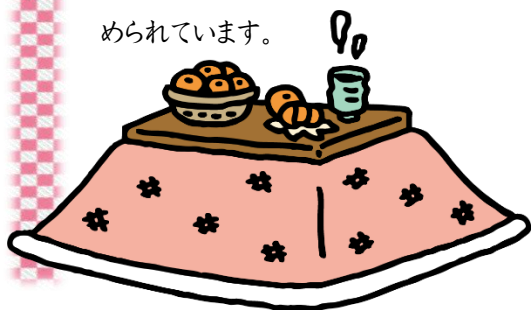
鬼を追い払う行事は「おにやらい」(追儼)という宮廷の行事が発祥だそう。殿上人(てんじょうびと)と呼ばれる身分の高い貴族が、桃の弓、葦の矢を持ち、鬼に扮した家来たちを追いかけて逃走させる…と言うものでした。



豆まきの由来。諸説ありますが、以下がよく挙げられます。

- ・豆は「魔を滅する＝マメ」に通じ、語呂がいいから
- ・中国の医書「神農本草経」に、「豆は鬼毒を消して痛みを止める」とあるため
- ・五穀(米、麦、アワ、キビ、豆)の中では一番、投げつけると痛いから

豆まきには「鬼を打ち払う」意味と、「豆を投げ与えて恵み、静まってもらう」という、2つの意味が込められています。





デイケア プログラム

ランキング(現在コロナで出来ないことも含む)

1位…カラオケ

2位…マシュマロ・SST

3位…外出行事

今後外出行事で行ってみたいところ

- ・山崎貝塚・温泉・しながわ水族館・BBQ
- ・運河の土手でお好み焼きを食べながら散歩



番外編…コロナで滞っているプログラム全て！！

マシュマロとは

色々な考え方を身につけよう！を目的に心理士を中心に取り組んでいるメタ認知のプログラムです。

メタ認知とは！！

→自己分析がうまくなることで変化の多い社会に対応できることを目指します。

デイケアつぼみでは、メンバー全員で色々な意見を出し合いながら活動しています。

SSTとは

「生活技能訓練」または「社会生活技能訓練」と訳され、認知行動療法に基づいたリハビリテーションです。対人関係を良好に維持する技能を身につけ、自信を回復しストレス対処や問題解決が出来るスキルを習得する目的があります。

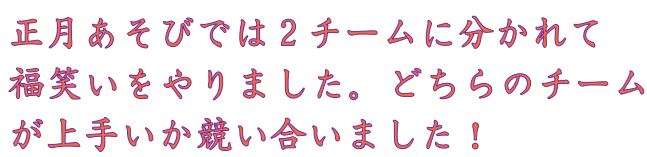
デイケアつぼみでは、メンバーの経験からテーマを決め、テーマに沿ったロールプレイを元気に行っていきます。

デイケアでは豆まきに見立てたお菓子取りをやりました！どれだけ福(お菓子)を内(箱の中)に入れられるか…というシンプルかつ楽しいゲームです。





自作の鳥居にお参りをして、
おみくじを引きました。



①食事をするときに使う

子どもも大人も使う

使う時は2本一緒に使う

【お玉・フォーク・おはし・コップ】

家にあるものクイズ!

それぞれどれのことを

言っているか分かりますか?

脳トレ



②数字がたくさん書いてある

壁に掛けたり、机に置いたりして使う

予定を書き込む

【カレンダー・電卓・時計・リモコン】

③寒いときに使う

硬いものや柔らかい物もある

布団の中に入れて体を温める

【ホッカイロ・こたつ・やかん・湯たんぽ】

〈身体を柔らかくするストレッチ〉

①



②



『腕のストレッチ』

①手のひらを壁につけ②そのまま腕を壁にくっつけるように後ろに伸ばす。

『手首、足首のストレッチ』

手首、足首を上げ下げし、回すを繰り返す。



『足のストレッチ』

立った状態で片足をあげて、ふくらはぎと太ももをくっつける。



関節を柔らかくする成分

軟骨の主成分である「グルコサミン」「コンドロイチン硫酸」

グルコサミンが入った食べ物

→キノコ類、カニ、エビなど甲殻類、山芋、オクラなど

コンドロイチン硫酸が入った食べ物

→納豆、山芋、里芋、なめこ、オクラなど

『あおぞらだより』に関するご意見・ご感想・ご投稿などは『医療相談室』までお寄せ下さい。(内線 292)

医療法人社団全生会 江戸川病院
〒278-0022 千葉県野田市山崎2702
電話 04-7124-5511(代)
<http://www.edogawa-hp.com>

編集後記：あっという間に2月に入りました。日中は暖くなる日が増えましたが、やはり朝晩はとても寒いです。寒暖差に体調を崩さないように気を付けてください。皆様のご協力のおかげで当院は未だにコロナ感染者が0名で経過できています。この状態のまま継続していけるよう、より一層感染対策を心がけていければと思います。それでは今月もどうぞよろしくお願いいたします。(編集委員会)

〈脳トレ解答〉①おはし ②カレンダー ③湯たんぽ