

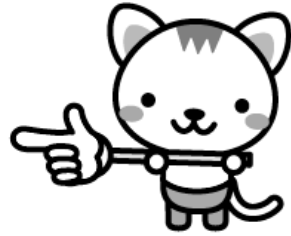
ほのぼの 南部包括だより

第142号 令和4年3月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

みなさん、こんにちは。少しずつ暖かくなり春らしさを感じられる頃となりましたが、お変わりなくお過ごしですか？

3月はピンク色のイメージで、周囲が華やぎはじめ、心もウキウキする季節のハズですが、私にとっては花粉で鼻や目がグズグズ&溜めに溜めた仕事を片付けなければならない憂鬱な季節です(;▽;)これを退治するために、桜餅やぼた餅をいっぱい食べて乗り切ります！

目元の疲れに効く『ツボ押し』



手や耳元の経路のツボに指の腹でじんわりと圧をかけることで、目元がほぐれます。さあ、皆さんも押してみましょ！

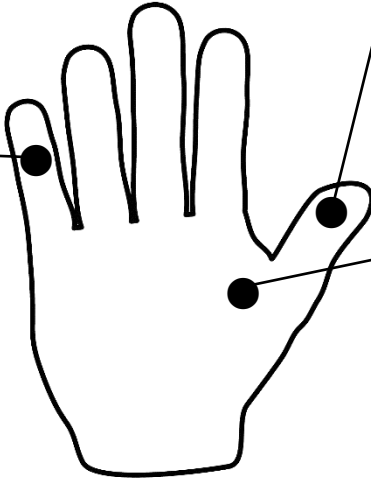
手

テレビを見ているときだったり、ちょっとした隙間時間に手軽に押せるのが手にあるツボ。反対の手の親指と人差し指で押すのがコツ！

■ 小骨空

(しょうこくう)

小指の第一関節にある目の疲れに効くツボ。パソコン作業などで乾いた目にも効果的！



■ 眼点 (がんでん)

親指の第一関節の内側。その名のおり、つらい目の疲れに効くツボ。こまめに押すと良い！

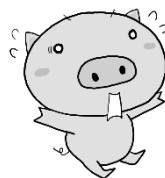
■ 合谷 (ごうこく)

親指と人差し指の付け根にあるくぼみのあたり。血のめぐりがよくなり、目の疲れや肩こりの軽減にオススメ！

認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ

足し算

ちょっと難しいぞ！



1		4
+		5
<hr/>		
7		3

1～9までの数字を1回ずつ配置して、すでに入っている数字を手掛かりに足し算が成り立つように数字を書き込んでください。



頭や顔にも目元の疲れを緩和するツボがいっぱい。めぐりをよくする代表的なツボをご紹介します！

耳のまわり

■ 太陽（たいよう）

眉尻と目尻の間から少し外側にあるくぼみ。目元の血流をよくし、疲れを軽減！

■ 翳明（えいめい）

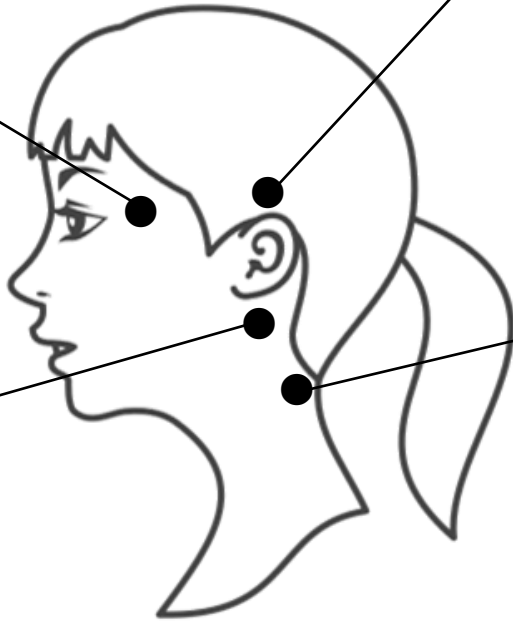
耳のつけ根にあるくぼみ。かすみ目や疲れ目、めまいや耳鳴りにも効く！

■ 角孫（かくそん）

耳を前に折り曲げたときに耳の頂点が当たる場所。頭のこりからくる目の疲れを緩和！

■ 風池（ふうち）

髪が生え際の、ぼんのくぼより外側。肩・首こりを改善し、血流をよくする！



おしゃべりカフェ

- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます



3月15日（火）9:30～11:30
田原農村総合管理センター
4月19日（火）9:30～11:30
袋井南コミュニティセンター

つながり処「結（ゆい）」

「結」へ来たら元気がもらえる！地域の皆さんの心のよりどころになれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします！皆様のご参加をお待ちしております。

- ◆ 3月16日（水）10:00～11:30
 - ◆ 4月14日（木）10:00～11:30
- 袋井南コミュニティセンター



【袋井南部地域包括支援センターより】

手洗いのすすめ

水とハンドソープでウイルスは減らせる！

～手洗いの効果～

手洗いなし

約100万個



流水で15秒
すすぎ

約1万個



ハンドソープで
10秒手洗い後
流水で
15秒すすぎ

1回

約百個



2回

数個

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ
正解は？

1	2	4
+	6	9

7	8	3

