

# ココロまち 通信



令和3年2月発行

発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）

## 健康の お話

### よく噛むようにしましょう！

皆様こんにちは。院長の片岡です。



2021年になりました。

新年になるとお餅を食べて窒息という悲しい出来事が必ず発生しますが、  
窒息しやすい食べ物はお餅だけではありません。

こちらは在宅訪問管理栄養士の

森田千雅子先生が作成された資料になります。

丸飲みに出来そうという油断が  
窒息の原因となります。

丸飲みせず、よく噛むようにしましょう！

（片岡）



飲みこむと気道に詰まりやすいのは、薬類だけではない。

※ゴクッと丸飲みできる大きさの直径2～3cm大

ペットボトルの蓋くらい大きさで  
ある程度の弾力があるもの

※ベタツとした紐状のもの（歯でかみ切れない）

**固くない＝安全という認識が危ない**



うずらの卵で ミニトマトと福寿草で ちくわで ロールケーキの切り落とし

【危険物】 一口ごんにやく タコ 肉のスジ部分 スーパーの刺身のツマ ご飯と緩海苔  
ブドウ ウズラの卵 プチトマト 竹輪の天婦羅 鶏肉の一口大  
手でちぎった長い食パンの耳 長い切り干し大根など 一口大の蒲鉾など

## ヒートショックについて

ヒートショックとは、

室温の変化によって血圧が急激に上下する事で起きる、様々な症状の事を示しています。

血圧の急激な変化により、意識障害や心筋梗塞・脑梗塞を起こし、

命に関わる状態になる事もあります。

特に冬は気温差が大きくなるので、ヒートショックを起こしやすい環境になります。

高齢者・心臓や脳血管疾患を持病に持つ方は、特に影響を受けやすいので、十分な対策が必要です。



1

脱衣所と  
浴室を  
暖めておく



2

お湯の温度は  
高温にしすぎない  
(特に浴槽内)



3

体にお湯をかける際は  
手先や足先など  
先端から  
かける様にする



+

【脱水予防】

入浴前後の  
水分補給



安全な環境を整えて、リラックスしたり疲れを癒す入浴を心がけていきましょう。（保田）

ココロまち診療所で働きたい！看護師さん募集中です！詳細はお電話にてお問い合わせください。



こんにちは。アロマ&ハーブを使ったケアやワークショップと、診療所の裏庭【こころの にわ】の管理を担当している橋本亜矢です。

## ネトル

### ハーブのお話

ヨーロッパ原産のネトルはヨーロッパでは2000年以上前から知られ、メディカルハーブとして長く利用されてきました。

ビタミン、ミネラル、フラボノイド、食物繊維、タンパク質など幅広い栄養素をバランスよく含むことから、天然のマルチビタミンとも呼ばれています。ネトルには特徴的な作用として、浄血・造血作用と、花粉症などのアレルギー症状の緩和作用です。

体内の老廃物の排出を促して血液をきれいにすると共に、豊富に含まれるクロロフィルや鉄が造血を助けるため、貧血をはじめとする血液のトラブル改善に役立ち、アレルギー疾患では、不快な症状に直接働きかけるといよりも、アレルギー体質そのものに働きかけて改善に導きます。

ドイツでは春先に起こるアレルギーなどの不調を予防するためにハーブティーを集中して飲む療法があり、「春季療法」と呼ばれていますが、ネトルはその時に必ず選ばれるハーブです。ネトルの摂り方の1つとして参考にしてください。(橋本)



無料

ふらっと  
ハーブティー  
いかがですか？

毎週火・木  
9時～16時  
おまちしています



## 556ワークショップ

料 金：1,500円(材料費込) 当日現金にてお支払いください

開催時間：毎週火・木曜日 13:30-15:00、 月1回土曜日 10:30-12:00

所要時間：たっぷり90分 (ハーバルス1回分お土産付き)

定 員：各1名 (希望あればご家族、ご友人1名まで参加可。お知らせ下さい。)

申し込み：お電話ください 0466-77-9426

2月

### 『ユズとサイプレスのリネンウォーター作り』

冬にピッタリな爽やかな柑橘の香りと  
寒さなどで緊張した心に深呼吸をもたらすサイプレスの香りを一緒に。

3月

### 『フラックスシードのアイピロー作り』

適度な重さとフィット感が目に心地よいアイピロー  
香りはラベンダーになります。



【講師】 橋本 亜矢  
(AEAJ認定アロマセラピーインストラクター)  
(JAMHA認定ハーバルセラピスト)

## 2021年も無農薬・無肥料で野菜の栽培を

2020年5月から始めた畑仕事ですが、無農薬・無肥料栽培で仕事の合間に行っていました。20種類以上の野菜を栽培することができました。これから春までの間はあまりやることはありませんが、2021年も色々な作物を作っていきます。お近くまで来られた方は運が良ければ収穫した野菜を手に入れられるかも？(片岡)

