

# あかつき

令和3年 第55号

介護老人保健施設 ふじいでら  
在宅複合施設 ステップ

4月より着任しました/  
事務長

上野 裕基

楽しく元気に頑張ります。



## 新人紹介

グループホーム  
ステップ  
介護

坂本 普海子



ご入居者様が笑顔で生活して頂けるよう、気配りを忘れずに頑張りたいと思います。

老健  
通所リハビリ  
介護

西脇 駿



長く勤務出来るように頑張ります。

老健  
通所リハビリ  
介護

上原 美穂



老健ふじいでらに来て1年が経ちました。皆様から元気なパワーを分けて頂いて、今後も元氣いっぱい頑張ります！よろしくお願いします。

老健入所  
2階  
介護

ファム・ティ・テュイ



2階のご利用者様の特徴・個性を理解したいと思います。

老健入所  
3階  
介護

ファム・ティ・ゴック



ご利用者様との信頼関係を築くことです。

老健入所  
3階  
介護

浅野 由貴



初心を忘れず成長出来るよう精進し、ご利用者様に信頼して頂けるようになります。

老健入所  
3階  
介護

中 志穂



ご利用者様が笑顔になる仕事を心掛け頑張りたいです。

老健入所  
4階  
介護

チャン・ティ・フォン・ホア



ご利用者様の気持ちが理解出来るよう、コミュニケーションを図ってまいります。

老健入所  
リハビリ

今村 奏美



1日でも早く顔と名前を覚えて頂けるよう頑張ります。

老健入所  
リハビリ

保田 大翼



ご利用者様と笑顔で楽しく関わればと思っております。皆さんに色々教わりながら頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願いします。

老健入所  
リハビリ

奥 惇弥



ご利用者様に寄り添い、日々笑顔で過ごして頂けるようリハビリをしていきます。

老健入所  
看護

宇治 美記



皆さんに教えてもらいながら、ご利用者様の為に頑張りたいと思います。

## ふじいでら 2階フロア

### 2階ご利用者様

## テーマ 我が家の 治療法

### ● 喉が痛い時の対処法は？

喉が痛いときはガーゼを濡らして首に巻いてみましたよ！と教わりました。もう一つのお話しでは、日本酒湿布というもので、おじいさんが日本酒を飲んでおられたそうで、子供の頃、風邪をひいて喉を傷めたらおじいさんの日本酒を拝借。手ぬぐいに浸みこませ喉に巻いたそうです。これがなかなかの効果があるそうです。

### ● 火傷をしてしまったら？

家にはドクダミの葉っぱがあってね。火傷した場所にドクダミの葉っぱを母親がつけてくれたことを思い出したな。と懐かしくお話し下さいました。

### ● 擦り傷を負ってしまったら？

怪我をした所に、「親のつば」「親のつば」「親のつば」と3回唱えて自分のつばつけたら治る！！

子供の頃こけて擦りむいたらこうやって治したんや。と教えてもらいました。

なるほど。我が家ならではのお話しに興味津々でした。因みに私は子供の頃、蚊に刺されたらおばあちゃんが庭先にあったアロエの葉っぱをちぎって痒い所に塗ってくれました。今思うと効果は如何ほどだったと思いますが。虫刺されにはキンカン！ではなくアロエでした。我が家の治療法。沢山のお話しありがとうございました。



## 金山 春子様

## ふじいでら 3階フロア

大根を角切りにしたものにハチミツをかけて水分を出しお湯で割って飲むと喉の痛みにきくので昔はよく飲んでました。早ければ2、3日で症状が軽くなることもありました。これは私の母から教わった対処法です。

### すりおろしたリンゴを食べると風邪が治る。

幼い頃、風邪をひくと母がすりおろしたリンゴを食べさせてくれたことを思い出します。

同じ様に別のご家庭でもすりおろしりんごを食べたと聞きました。リンゴには免疫力を高める作用があるそうです。後はビタミンが豊富に含まれているらしく又解毒作用もあるそうです。風邪をひいたらりんごを食べさせてもらえる。これが私の密かな楽しみでした。



## 編集後記

ふじいでらブログ  
fujidera-s.jugem.jp

今回は「我が家の治療法」をテーマにお話をお伺いしました。皆さんの知恵袋には色々なものが入っていて楽しいですよ。また覗いてみたいと思います。お楽しみに！自然のものを活用して祖母から母へ母から子へと語り継がれた健康管理の知恵であり治療法を聞かせて頂きました。あくまで民間療法と言う点を踏まえて頂ければ幸いです。

HPはコチラ ⇒ 老健ふじいでら



社会福祉法人 慈恵園福祉会

介護老人保健施設 ふじいでら

〒583-0014 藤井寺市野中1-103-1  
TEL:072-939-5330 / FAX:072-939-5227

在宅複合施設 ステップ

〒583-0014 藤井寺市野中1-44-1  
TEL:072-939-5332 / FAX:072-939-5334



## ふじいでら 4階フロア

松島 桂子様

我が家で引き継がれる治療法をお伺いしました。「昔はねえ、すぐにお医者さんにはかからなかったからね。」と話され、沢山のお話を頂きました。

十薬って言ってね…松島家では、ドクダミが万能薬として使われていたそうです。

**「お腹の痛い時は、ドクダミをすり鉢で擦って団子にして飲むの。」**

「苦くないのですか?」

「苦くはないけどね。ドクダミは匂いの方がねえ(笑)」と松島さん。

また**ガーゼでしぼり汁を出して患部に当てる**。これは、**できもの・おでき**に効くそうです。

**「ユキノシタという葉もあってね。これも同じ、しぼり汁をとって綿花で拭くの。これは耳垂れが治るのよ」と**教えて下さいました。

家には、ドクダミの大きな葉っぱが裏庭にあったそうです。葉っぱを摘み乾燥させた後は、乾煎りにして、それをドクダミ茶として飲むそうです。

おばあちゃんが「お産の前にドクダミ茶を飲みなさい」と言ってね。飲んだの覚えてるわあ」

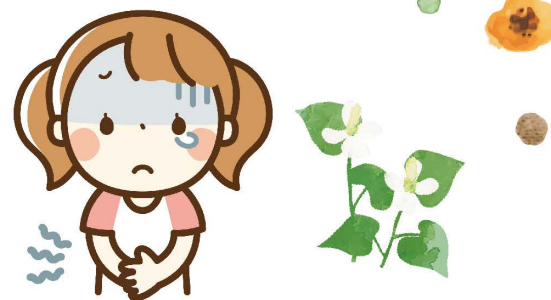
「何かあるんですか?」と質問すると、

昔から「お産の前にドクダミ茶を飲むと色白の子が生まれるってね」

最後に喉の痛みには、塩水でうがい。咳には、キンカン水と教わりました。

へえ～なるほど・納得、初めて耳にしたお話でした。有難う御座いました。

### テーマ 我が家の治療法



## グループホーム ステップ

田中 洋子様



私の風邪の治療法

風邪の治療法、何かありますか?とお聞きすると「生まれつきかなあ、風邪ひかないねん」と仰り、**風邪ひかない予防法は、よく食べ、よく休む事だ**、と仰ってました。「もし風邪ひかいたら、何かありますか?」とお聞きすると「**風邪を気にしない事や**」と、笑っておられました。



松下 貞子様

## 通所リハビリテーション

子供の頃によく行っていた治療法が3つあるそうです。

①**どくだみ**: 身体にできもの等ができた時や体調が良くない時にどくだみの葉を乾燥させて煎じたものをよく飲んでいました。体質改善の効果もあったように思います。

②**ムカデ膏葉**: (おそらく) アルコールの入った瓶に大きなムカデを見つけるたびにその中に継ぎ足して入れていました。ムカデエキスがにじみ出たこげ茶色の液を切り傷等に塗っていました。

③**よもぎ**: 子供の頃は野原を走り回りよく転んで鼻血を出したりしていました。そんな時によもぎを揉んで鼻に突っ込んでいました。

止血効果があるかはわかりませんが、もしかしたらティッシュ代わりに使っていたのかもしれない。



山田 美津子様

## デイサービス ステップ

喉のイガイガや咳等、体調を崩した時に山田様がされていた事は、梅の里 和歌山ご出身ならではの梅づくし!

### ● 飲み物

#### 緑茶に梅干しを浸した物を飲む

緑茶に梅干しを浸し、ふやけた所をかき混ぜて飲まれたとの事。梅干しは日頃より口にされていた為、酸っぱさ等には慣れておられたとの事です。幼少の頃はこの梅干しドリンクに、お砂糖をティースプーン1杯入れてもらっていたとの事。甘酸っぱく美味しかったそうです。

### ● 首巻き

#### 梅肉を塗った手ぬぐいを首に巻く

手ぬぐいを巻くと首の前面にあたる部分に、梅肉を木べら等で塗られたとの事。寝る時以外、日中もこの特製手ぬぐいを巻いて過ごされたそうです。

梅干しドリンクにお砂糖を入れるくだりをお話されている山田様は、お砂糖のようにとろけた笑顔でおられました♡^^



コロナに負けるな!

## お家でできるフレイル予防体操!!

(フレイルとは) 加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態のことです。言い換えると、介護が必要になる前段階とも表現できます。

### ながら運動でできる体づくり

筋肉は日々の生活の中で欠かせない運動器官です。使わないと知らないうちに衰えてしまいます。何かをしながらこまめに運動を行い、健康な体づくりをしましょう。

#### 踵の上げ下げ運動 (10回3セット)

家事をしながら。歯磨きをしながら。椅子に座りながら。



1

#### 椅子に座って 膝の曲げ伸ばし運動 (10回3セット)

テレビを見ながら。ご飯の後に。



2

#### 片足立ち (左右で20秒ずつ3セット)

テレビを見ながら。ふとした時に。  
\*転倒しないように必ず捕まるものがあるところで行うこと。



3