



5月 加古川 5月

K A K O G A W A

令和3年4月25日
[編集・発行]
パストラル加古川
加古川市平岡町
新在家1224番16
発行責任者：吉村崇彦

フットケアで健康維持

フットケアという言葉をご存知でしょうか。足指から先、足先の健康や清潔を保つ事を言います。パストラル加古川のご入居者で、よく伺う悩みが「手の痺れ」「足先の痺れや感覚の鈍さ」「めまい」の3つで、きちんとアンケート取ったわけではないですが、おそらく7割以上の方がどれかひとつを抱えていらっしゃる印象です。3つ全てに悩まされている方もいらっしゃいます。これらは病気が原因であることももちろんありますが、多くは未病、病院に受診しても「加齢によるものですね」と言われてしまう場合が多いです。そこで、今回はフットケアについて日常生活の中でできる対策をご案内し、皆さまの悩みを少しでも減らせたらいと思えます。

①まず、病院を受診しましょう。

ガクッとされる方もいらっしゃるかもしれませんが、ご自身を抱えていらっしゃる不調が病氣由来であるかどうか、きちんと医師に判断して貰う事が大切です。足先の不調の場合、爪や皮膚の問題であれば皮膚科、浮腫や冷えであれば内科がまずは玄関口になります。特に足の爪や皮膚は年齢と共に厚くなったり白っぽくなったりして、爪が切りにくい、皮膚が靴下に引っかかって割けるなどの悩みが出てきますが、皮膚科がしっかりと対応してくれるので、元気な内に皮膚科のかかりつけを見つけておく事が大切です。

②足先を温めましょう。

女性では既に実施している方もいらっしゃるかもしれませんが、「足浴」は冬場に限らず、効果的に足先を温められます。一般的には39〜42度が適した温度と言われていますが、個人差があるので、42度以上にならない範囲で自分が心地良いと思われる湯温で15分を目安に行うのが効果的です。終わったら、しっかり水気を拭いておきましょう。水分が残っていると雑菌繁殖を助けてしまいます。

③足先を動かしましょう。

足浴と同じくらい、足先を温める効果があるのが足指の運動です。人間の身体は動かしている場所に血液が集まるようにできています。そして、人間の体の中で一番温度が高いのが血液です。高齢になると歩幅が短くなり、段差を昇り下りすることが減るため、どうしても足先に向かう血液が少なくなります。足の指をゆっくりに動かすことで、ポンプのように温かい血液を引っ張って行くことができます。

足先を動かす運動としては、以下の2つが一般的です。

・タオル手繰り寄せ

病院のリハビリでも使われる方法です。タオルを床に広げ、その上に素足を置き、指の運動だけタオルを手繰り寄せてきます。指を大きく動かすのがコツです。足浴のあと、足を拭いたタオルで行うと一石二鳥です。



足首や足裏にある筋肉を刺激し、血液を呼び込むことで足先の体温を上げると共に、筋肉をほぐし柔らかい良い足先を作ることができます。

・小物掴み

写真では消しゴムを掴もうとしていますが、足で掴めそうな小物を持ち上げて、箱に入れたり右から左に動かしたりする運動です。タオルと同じ効果が得られますし、箱に入れる場合は足先を的確に動かすトレーニングにもなります。

④足先を観察しましょう。

足先は普段靴下や靴で隠れているため、痛みなどが出ない限り、変化に気付けない部分です。入浴後に観察する癖をつけておきましょう。観察するポイントとしては、爪の形や色、足裏の皮膚の状態、足全体の皮膚の色などです。普段から気にかけておくことで、医師に相談する際に具体的に変化を伝えられる事ができます。今ですと、携帯やスマホで写真に撮って残しておくこともお勧めです。

④足先以外にも気を配って

最後に、足先をケアしつつ、足全体、身体全体にも気を配りましょう。足全体の筋力維持のためには、歩行や階段昇りが最適です。身体全体のことを考えるなら、体操やスポーツ、スタンプや他のご入居者との交流も重要な要素になってきます。これから暑くなって汗による皮膚トラブルも目立つようになってきます。良い気候の今から、足先のケアを始めてみませんか？



ローズフェア開催(5月12日〜22日)

香りの効用

今年もパストラルではローズフェアが開催されます。フロント前を満たしてくれる薔薇の甘い香り。中庭に並べられた鉢植えの薔薇はその色や形だけでなく、香りでも私たちを楽しませてくれる素晴らしい花ですね。

薔薇の香りの成分は花びらの表面の腺にあり、朝、気温が高くなるにつれて、成分が揮発して香るようになります。そのため、花びらの多い品種のほうが香りが強くなります。

また、多くの成分が複雑に混じり合っており、成分によって香る温度が異なるため、早朝から時間が経つにつれて香りの印象が変化していきます。

香りの嗅覚は、人間の五感の中で唯一、直接、脳の脳辺縁系に働きかけるものです。脳辺縁系は、人間の本能や感情を支配している部分で、その中に記憶を司る「海馬」と呼ばれるところがあり、香りの情報はタイムラプスに海馬に届きます。また、感情を支配している部分でもあるので、香りには感情に



対して様々な効果があります。たとえば、ぐっすり安眠したいときは、ラベンダーが有名ですね。薔薇の香りは、イライラやストレスの解消に役立ちます。香りを日常に取り入れる方法として、アロマオイルを使ったものがあります。アロマディフューザーは火を使わずに、アロマの香りを部屋に拡散することができる製品ですが、アロマオイルの香りとともに、加湿をすることもできるので、乾燥する時期には最適です。

アロマの効用について

★イライラ、ストレスを解消したい

イライラ、ストレス、ラベンダー、レモン、ベルガモット、カモミール

★ぐっすり安眠したい

ラベンダー、オレング、ベルガモット、ネロリ

★情緒不安定を落ち着けたい

ゼラニウム、ネロリ、ティーツリー、マンダリン

★元気を出したい

タイム、ジャスミン、グレープフルーツ

★リフレッシュしたい

ペパーミント、レモン、グレープフルーツ

★集中力を高めたい

ユーカリ、レモン、オレング、グレープフルーツ

★記憶力を高めたい

ローズマリー

★冷静になりたい

ローズマリー

★冷静になりたい

ヒノキ、カモミール

★瞑想にふけりたい

サイプレス、サンダルウッド、シダーウッド

バラの花言葉

薔薇(はら) 全般の花言葉は「愛」「美」

○赤いバラ

「あなたを愛しています」「愛情」「美」「情熱」「熱烈な恋」

○白いバラ

「純潔」「私はあなたにふさわしい」「深い尊敬」

○ピンクのバラ

「しとやか」「上品」「感銘」

○青いバラ

「夢かなう」「不可能」「奇跡」「神の祝福」

あなたのお気に入りのバラを見つけてみませんか？

