

ととてく



令和3年1月号



明けましておめでとうございます!



2021年、今年は丑年!

丑年ってどんな年?

牛は古くから酪農や農業で人間を助けてくれた大切な動物でした。大変な農作業を最後まで手伝ってくれる働きぶりから、丑年は「我慢（耐える）」、「これから発展する前触れ（芽が出る）」というような年になると言われています。

十二支の2番目で、芽吹きを迎えようとする丑年。過去には、人類初の宇宙飛行やハイブリッド車のデビュー

コンビニエンスストア1号店出店など革命的な出来事もありました。2020年は新型コロナウイルスによって世界中が多くの困難に見舞われました。

2021年は我慢の幕明けとなりましたが、地域の皆様との繋がりが新たに発展する年になりますよう職員一同精一杯、頑張りたいと思います。本年もよろしくお願ひいたします。



高齢者あんしん相談センター石川

八王子市石川町481 石川事務所内 TEL: 042-631-0071

開所日時

開所日

月曜日から土曜日

開所時間

9:00~17:30

休日

日曜日・祝日 年末年始(12/29~1/3)

皆さん、メディカルアロマをご存知ですか？

地域にお住いのアロマセラピストさんにお聞きしました！

Q1・・・「メディカルアロマ」と普通の「アロマ」との違いを教えてください。

店頭で販売されているエッセンシャルオイル（精油）は香りを楽しむことが目的です。

「メディカルアロマ」はエッセンシャルオイルが持つ薬理効果を心身の健康に役立て、自然治癒力を高めていくことを目的としています。

用途が違うので目的に合わせて選びましょう

「メディカルアロマ」は特にどのような製品を使うのかで結果が変わるので注意してください。

Q2・・・メディカルアロマにはどんな効果が期待できますか？

香りは脳に0.2秒で届きます。

エッセンシャルオイルの効果を期待するには「品質」で選ぶ必要があります。質、純粋さ、有用性、持続性の厳しい検査をクリアした安全性のあるものを使いましょう。

製造工程が重要で、原材料となる植物の品質、土壌、気温、気候、収穫のタイミングなどでエッセンシャルオイルの成分が変わります。

残念ながら市場には純粋でないエッセンシャルオイルが多く出回っています。

有用性、安全性のあるエッセンシャルオイルを使うことで心身の不調をセルフケアできます。

最近では認知症予防、睡眠、うつ、女性ホルモンを整える、終末期ケアが注目されています。

Q3・・・睡眠の質を高めるために、お薦めのアロマは何ですか？

人によって体感はそれぞれです。

たとえばペパーミントで多くの方はシャッキリしますが、1割くらいの方は眠くなります。

まずは「高品質」のエッセンシャルオイルを体験してみてください。

ラベンダー、オレンジ、シダーウッド、ベルガモット、コパイバ、サイプレス、クラリセージ、マジョラムなど眠れない原因によって選んで試してみましょう。

まずは自分にとって心地よい好きな香りを選びましょう！

注意喚起



それもしかして低温やけど!?

使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間利用してヒリヒリしたり赤くなったりすることはありますか？そのヒリヒリした赤みは「低温やけど」かもしれません。



主な暖房器具の表面温度

- ・ 55℃~70℃のお湯を入れた湯たんぽの表面温度 45℃以上
- ・ 電気アンカの表面温度 40℃前後
- ・ 携帯カイロの表面温度 50℃~60℃
- ・ こたつの熱源直下 61℃
- ・ ストーブの熱源から15cm離れて 57℃



低温やけどになってしまう目安の温度と使用時間

- 44℃ 6時間
- 45℃ 3時間
- 46℃ 1時間30分
- 50℃ 2分45秒

特に携帯カイロは高温で長時間使用することが多いので要注意ですね！また、皮膚の薄い高齢者寝返りができない乳幼児・麻痺のある方・糖尿病などで手足の循環が悪い方・泥酔している方は注意が必要です！

症状が見た目にはわかりにくく、痛みを感じづらいことがあるので、軽症と勘違いしがちですが、普通のやけどより重症化してしまう場合があります。少しでも痛みや赤みを感じたら自己判断はせず、かかりつけ医もしくは皮膚科を受診しましょう。

お知らせ

2021年2月13日 (土) 10:00~11:30

男性介護者の会 を開催します！！

- ① 場所) 地域福祉推進拠点 石川 (石川事務所 2階)
- ② 対象) ご家族等を介護されている男性の方
- ③ 定員) 10名 ※予約制となります。

薬剤師さんによる
ミニ講座もあります！



日頃の悩みや思い、介護の工夫や知識などの情報交換等、同じ男性の方同士でほっとひと息つきませんか？

まずは、お気軽にお問合せください。

認知症の方を支える家族会

毎月第2火曜日 PM1:30~3:30

アビリティーズケアネット八王子営業所で開催している
家族会ですが、2月はイベントを開催します！！

2021年2月9日（火曜日）は

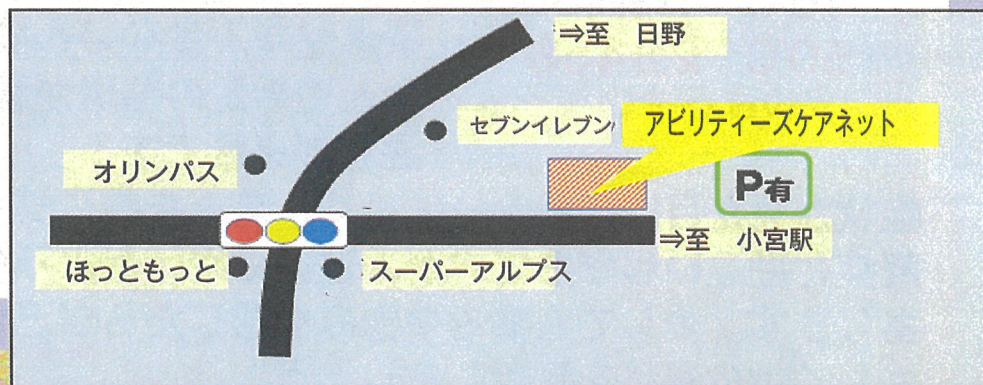
「**家族を癒すアロマセラピー・ハンドマッサージ体験会**」

を開催します！！ ☀️ 講師は別面でご案内した

定員10名の予約制に
なります。

アロマセラピストさんです。

☀️ お申込みを
お願いします。



認知症サポーター養成講座 開催予定

● 社会福祉協議会地域福祉推進拠点石川（石川事務所）

日にち 1月9日（土曜日） 3月6日（土曜日）

時間 AM10:00~11:30

☀️ 各回10名定員
完全予約制です。
お申込みをお願いします。

● アビリティーズケアネット八王子営業所
（久保山町1-9-154 UR賃貸住宅1階）

日にち 2月5日（金曜日） 時間 PM2:00~3:30