

南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

11月に入り紅葉していた木々の葉っぱも落ち、気温も寒くなっておりますが皆様体調を崩されておられませんか？通所では、今年も皆様からご自宅や通所で作成された作品を募集させて頂き、披露する機会を設けさせて頂きました。色んな色の色紙で作られた傘や壁飾り、着物等、どれも素敵な作品ばかりで職員や利用者様からも好評でした。ご協力頂いた利用者様方、ありがとうございました。



南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

11月は芸術の秋ということで、パワーリハビリでは曜日ごとに秋の味覚や紅葉などを題材にちぎり絵を作成しました。『これは美味しそう』、『このキノコは食べられないね』等、真剣に楽しく作った十人十色の作品です。これから寒くなりますが、心も身体も健康を保てるようお手伝いさせていただきます。



ぼたん通信

12月号



一般財団法人 脳神経疾患研究所
 附属総合南東北病院 附属須賀川診療所
 南東北通所リハビリテーションセンター須賀川
 南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川
 〔令和四年十二月十五日発行〕

★南東北須賀川通所コラム★

パワーリハビリ、通所リハビリご利用の皆様、ご家族様、2022年も残りわずかとなりました。コロナもまだ収まらない中、日々の感染対策等のご協力により無事にこの1年乗り切ることができ本当にありがとうございました。皆様には今年1年の疲れと厄を落とし2023年を元気で迎えていただきたいと思います。ここで、いくつか疲れと、厄落としをご紹介します。

自然素材を使った効能別「年の湯」

（大晦日に入るお風呂の事。1年の最後に汚れと厄を落とすと言われています）

・りんご湯🍏：期待出来る効能：疲労回復、新陳代謝の促進など。



- ① リンゴの皮や芯を【3個分程度】陰干しし、乾かす。
- ② お茶パックに入れたら完成です。また、生のままでも大丈夫です。

・しょうが湯🍷：期待できる効能；抗菌作用、血行促進など。



- ① 皮付きのまま、ショウガを薄切りにし、陰干しして乾かす。
- ② お茶パックに入れたら完成です。また、お湯の中でもむと効果的です。

・みかん湯🍊：期待できる効能；美肌効果、リラックス効果など。



- ① みかんの皮5個程度を陰干ししっかり乾かす。
- ② 小さくちぎりお茶パックなどに入れたら完成。

・松の湯🌲：期待できる効能；鎮痛作用、疲労回復など。



- ① 松葉をぬるま湯で洗い松やに等を落とす。
- ② 水を入れた鍋に①を入れ15分ほど煮だす。
- ③ ②を布でこし、煮汁を湯舟に入れる。



さらに身近なものと「塩おにぎり」も厄除け効果があるそうです。塩は風水では定番の厄除けアイテム、お米は福の神の大好きな食べ物だそうです。「握る」「結ぶ」という行為には物事を成熟させる成長させるという意味があるため、△おにぎりは実は非常に縁起の良い食べ物です。お風呂に入り、おにぎりを食べて今後もリハビリを頑張りましょう。



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248) 73-3329 (直通)

南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248) 73-3129 (直通)

ファックス (0248) 72-9590 (共通)

営業時間 8:30~17:00

eメール : sukagawaclinic@mt.strins.or.jp

ホームページ : <http://www.sukagawa-clinic.com/>

〒962-0032

須賀川市大袋町206-2

(一財)脳神経疾患研究所

附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所

電話 (0248) 73-3331 (代表)

【関連事業所】

南東北須賀川居宅介護支援事業所

南東北訪問看護ステーション たんぽぽ