

『簡単ツボ押しで体の不調を改善』

不安が続く →→→ 内関（ないかん）

緊張して動機がする、心配事があって食事が進まないなど、不安感があるときに試してほしいのが、このツボです。内関には動機をしずめる効果があり、精神的なドキドキと肉体的なドキドキ、心身両面に対し作用します。

【ツボ押しの位置】

前腕部の手のひら側で、手首の横ジワの中央から指の幅3本分（人差し指から薬指まで）ひじに寄ったところ。



【やり方】

人差し指と中指をツボに当て、1、2、3で息を吐きながら力を入れて指圧。4、5、6で息を吸いながら力を抜く。これを5回ほど行う。反対側も同様に。

全身の倦怠感 →→→湧泉（ゆうせん）

文字どおり、気が湧くスタート地点のツボ。足裏の最も代表的なツボです。イライラ、不眠、むくみ、頭痛、白髪にも効果的。指で押すだけでなく、テニスボールを足裏で転がしたりして刺激するのもいいですよ。

【ツボ押しの位置】

足裏の中央より少し指側で、指を曲げたときにできるくぼみの真ん中。



【やり方】

椅子に座って片足を膝にのせ、ツボに親指を当てる。1、2、3で力を入れて押し、4、5、6で力を抜く。反対側も同様に5回ずつ行う。

風邪がき →→→ 合谷（ごうこく）

東洋医学では風邪をひくことを「邪気が侵入した」と考えます。体の防御力を高め、邪気の侵入を抑えてくれるのが合谷。風邪っぽさだけでなく、体の様々な痛みにも効く万能ツボです。眠気覚まし、耳鳴り、高血圧にも効果が期待できます。

【ツボ押しの位置】

親指と人差し指の骨が接する位置から、やや人差し指に寄ったところ。



【やり方】

左手の親指を右手のツボに当て、1、2、3、4、5のリズムで大きくもみこねる。これを5回行う。反対側も同様に。

冷えが気になる →→→三陰交（さんいんこう）

女性は特に重要。子宮内膜症や更年期障害など、婦人科系の症状に有効です。肌から5cmほど離してドライヤーの温風を10秒当てるのも効果的。両足とも3回行いますが、やけどしないようドライヤーの距離や時間は守りましょう。

【ツボ押しの位置】

すねの内側で、内くるぶしから指の幅4本分（人差し指から小指まで）上がったところにある。



【やり方】

床に座って足を前に出し、ツボに親指を当てる。1、2、3で力を入れて指圧し、4、5、6で力を抜く。反対側も同様に5回ずつ行う。

看護師 五十嵐

職員研修報告

ホスピアでは毎月施設内で職員研修を開催しています。現在はコロナ禍にあるためリモートを活用し研修を実施しています。

6月は介護支援専門員による介護計画書（ケアプラン）の研修を実施しました。日々のケアにつながる大切な内容を、改めて各職員が見直すことができました。

面会実施件数報告

4月	70件
5月	80件
6月	73件

現在はリモート面会のみ実施しております。

予約制となりますのでご希望の方は相談員までご連絡ください。

★月～土（祝日を除く） 10：00～16：30（昼食の時間を除く）

コロナウイルス関連情報

■新しく入所された方には、ご希望に応じて随時ワクチン接種をおこなっています。

■4回目のワクチン接種を7/4・6・8に実施しています。

◆◆◆◆理念◆◆◆◆

見守り・思いやり・笑顔・優しい言葉・自立に向けてのケア

目次

- 教えて！在宅復帰までの流れ……………1
- 今月のお昼ごはん……………1
- イベント紹介～園芸・運動会～……………2
- フロア紹介～8階～……………2
- 通所リハビリテーション……………2
- 簡単ツボ押しで体の不調を改善……………3
- コロナウイルス関連情報……………3

介護老人保健施設ホスピア宇都宮 ホスピア宇都宮だより

2022年7月

第23号

医療法人社団全仁会

介護老人保健施設 ホスピア宇都宮

通所リハビリテーション ホスピア宇都宮

〒321-0953 宇都宮市東宿郷 2-1-1

TEL：028-636-9666

FAX：028-638-0379

HP URL： <http://zenjinkai-utsunomiya.jp/hospia/>

E-mail： hospia-u@sky.ucatv.ne.jp



教えて！ 在宅復帰までの流れ

ホスピアでのリハビリを終え自宅復帰をする前に、どのように準備をすすめていくのか、退所までのながれをご紹介します。

自宅へ帰りたい！
帰してあげたい！

施設ケアマネジャー・相談員へ相談

自宅生活での課題点を確認

食事の準備は？
自宅の環境は？
どのくらい自分で動ける？
家族の協力が必要なところは？

必要に応じて
カンファレンスを実施

課題解決に向けた
調整・訓練

居宅ケアマネジャーへ依頼

在宅生活をサポート
してもらうために、
ケアマネジャーと
連携を図ります

訪問指導

自宅内の環境設定を
おこないます。
実際に動作が可能か
確認をしていきます

サービス担当者会議

生活の様子や注意
点を伝達し、安心して
自宅復帰していける
よう話し合いをして
いきます

退所

今月のお昼ごはん

七夕膳

メニュー
七夕そうめん
星型ゼリー
青じそめんつゆ
天ぷら
すいか



そうめんの日（7月7日）

中国から伝わった素餅（さくへい）という食物が、そうめんの原型と考えられています。小麦粉と米粉などを混ぜて縄状に仕上げたもので、様々な行事や儀式で供物とされていた記録があります。

また、そうめんを食べる理由は他にもあります。

- ・機織りの糸に見立てて芸事の上達を願った
- ・小麦粉には毒消しの効能があるとされたため、健康祈願のために食べるようになった
- ・天の川に見立てた

など

旬の食材

大葉

時期：6～9月

大葉というのは市場に流通する際の名称

βカロテンを豊富に含む ☆活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守る
☆皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ

芳香成分（ペリアルデヒド） ☆強い防腐効果や殺菌効果（刺身などに添えられています）
☆食欲増進効果
☆健胃作用

管理栄養士 尾形

園芸・運動会

5月中旬に苗植えを実施しました。
夏の日差しを浴びて、あっという間に大きくなりました！



無事に収穫！
塩もみして
食べました。



6/21（8階）、6/27（7階）、6/29（6階）の3日間にかけて
ホスピア運動会が開催されました



立派な宣誓でした

笑顔満開



優勝しました

【協議内容】
玉入れ競争
職員借り物・衣装競争
的入れ競争



何に衣装
させようかな？

スタッフの皆さん
お疲れ様でした



何点取れたかな？

早く入れなきゃ



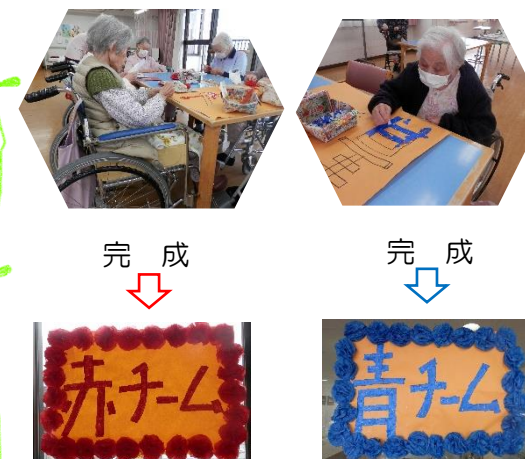
8F

レクリエーションの様子を紹介します

『かぶと作り』
皆様上手に折れました



『運動会の準備』
各チームの飾りを作っています



完 成

完 成

『手浴』

ラベンダーのいい香り！



あったかーい！

介護福祉士 早川

通所リハビリ



今回はベランダのお花達を
ご紹介します。

利用者様からの頂き物や、
職員の家からのお裾分けな
どで、きれいなお花がいっ
ぱいです。今は紫陽花と向
日葵が元気です。

壁画

今月の利用者様と
職員合作の折り紙
壁画は紫陽花です

デイケア空き状況

月	火	水	木	金	土
☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️

介護福祉士 鈴木（憲）

☺️ご利用できます ☹️相談員に確認ください ☹️ご利用できません

※撮影や入所者の状況によりマスクを外すことがあります