

### 眼の動き

今回のテーマは「眼」です。視力もそうですが、目を動かす筋肉も加齢とともに動きが少なくなりますが、生活の中でも「眼に入らなかつた」「見えなかつた」などあるのではないのでしょうか？目の動きを少しでも改善し、安全な生活を目指しましょう♪

### 眼の老化

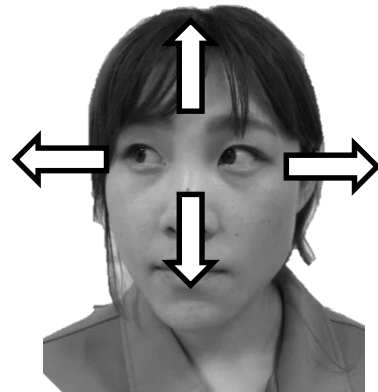
目の老化は40代頃から始まるとされています。最近ではスマホなどの影響により若年でも老眼になることも。「若いから大丈夫」と思わず、予防することが大切です。

### 眼にいい事

テレビやスマホを見過ぎない  
禁煙  
しっかり眠る  
バランスの良い食事  
軽い運動  
ストレスをためない

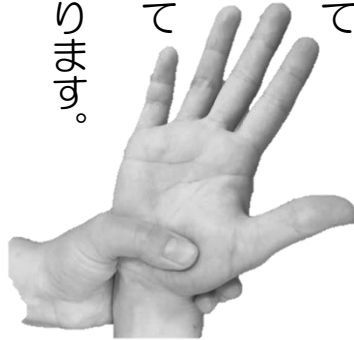
### 眼のストレッチ

目を動かす筋肉をストレッチして動く範囲を広げましょう。右↓上↑左↓下の順に3秒ずつ、動く最大の所で止めましょう。



### 頸の動き改善ストレッチ

親指の付け根をもみながら、首をゆっくり回してストレッチしましょう。親指のつけ根を押しているところの動きが良くなります。



### 眼のツボ押し

眼尻の横にある小さなくぼみ。瞳子りょうとうというツボです。小さくて分かりにくいので、目じりの横を指2本で軽く押しましょう。20秒くらい。目をあげて見え方が明るくなったら正解です。



### スタッフつばき

育児休業あけて戻ってきました。佐野です。

休みはあつという間で3歳、1歳の2人の娘、特に長女との関わりが難しさもあり、姉妹仲良い様子を見て癒されたり、母としての責任感が強く感じるようになった1年でした。1歳の娘が保育園に慣れてきてほっとした反面、寂しさもあります。私も仕事復帰で気持ち切り替えて頑張っています。

1週間たちますが、朝のバタバタ準備から夜までが一瞬で過ぎ、夜は娘を寝かしながら眠っています。少しでも夜に家のことや保育園の準備ができる朝が楽ですが、まだ時間配分が課題です。

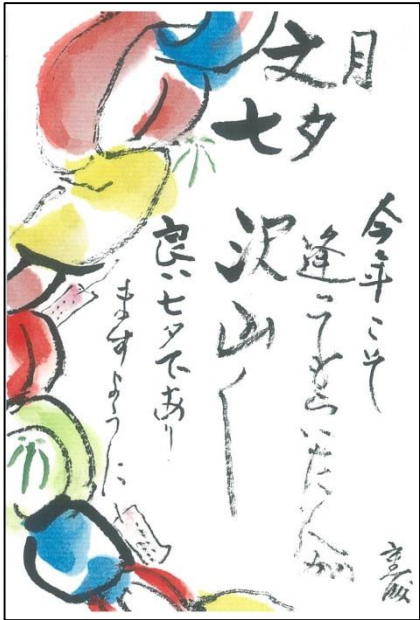
デイケアの利用者様の顔をみてパワーと人生の勉強をさせてもらっています。運動、トレーニングが好きなので何かあればいつでも声をかけてください。よろしくお願いします。

理学療法士 佐野麻耶

### 《一期一会》

7月の暑さも出てきた中で、涼しい絵手紙いただきました♪

杉田重臣様より



～あの時、そして今～

今年、約31年続いた平成の時代が終わりを告げ、5月1日から「令和」という新しい時代がスタートしました。皆さんは新しい時代に何を思い、どんな願いを込めましたか？

このデイケアに週2回通われていた久保さんにお話を伺いました。久保さんは大正時代にお生まれになり、昭和、平成と激動の時代を駆け抜け、今年「令和」という新しい時代に突入しました。まさに4つの時代の経験者となったわけです。久保さんは戦争中、今の北朝鮮におられ、ロシア兵の追っ手が迫る中、生まれたばかりの娘さん、持てるだけの荷物を持って、「絶対！日本に帰りたい！」と強く願ひ、必死の思いで38度線をこえ、船に乗り込み日本に帰られたそうです。しかし、日本についてからも船内では感染症が蔓延し、なかなか船から降りしてもらえず、歩けなかつた娘さんが歩けるようになるほどの長い日々だったそうです。久保さんは今年98歳。いつもたくさん笑い、明るく前向きにリハビリに取り組まれています。久保さんはおっしゃいました。「今、こうして生きていくことに感謝しかない！この平和な時代がずっと続いて欲しい」と。私たちも祈りと共に願っています。平和な時代が未永く続くことを。そして久保さんのように、明るく前を向いて生きていきたいと。久保さん、貴重なお話を聞かせて頂き、本当にありがとうございます。スタッフ一同