

# すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地  
厚別区大谷地東 5 丁目 7-10  
介護老人保健施設ナーシングヴィラ大谷地内

令和2年度 秋号



電話：011-894-6110

## 介護予防センターの活動についてご案内いたします



### 介護予防センターとは？

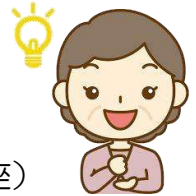
札幌市の委託事業で、介護予防教室の定期的な開催や介護予防に役立つ情報の提供、地域の皆様方と協力をして高齢の方々がこれからも住み慣れた地域で、いきいきと生活していけるようお手伝いをしています。介護、医療、福祉についてのご相談や、町内会、マンション自治会、老人クラブ、サロンなどの支援も行っております。介護予防センター大谷地は、市内 53 か所あるうちのひとつで、「厚別南・上野幌・大谷地東・大谷地西」を含む、厚別南地区を担当しております。

★地域の身近な相談窓口（介護保険や福祉に関する様々な相談）

★介護予防教室の開催（すこやか倶楽部、転倒予防教室など）

★地域の皆様の活動への協力（転倒予防や認知症に関する事などの出前講座）

★地域の自主的な集まりへの応援（効果的な介護予防の方法、継続する為のヒントを伝授）



### 介護予防センター大谷地 高齢者・福祉に関する 総合相談窓口

介護予防センターでは介護予防に関する  
ことや介護保険制度についてなど、様々な  
お悩み・相談に対応しております。  
お気軽にお問い合わせください。

#### 例えばこんなこと...

- 介護予防教室への参加について
  - 地域のサロン・サークルについて
  - 介護保険の申請について
  - 心配な認知症について
- などなど...まずはお電話を！

介護予防センター大谷地

☎ 011-894-6110

担当：佐藤・加藤・荒俣



### 三字熟語を見つけよう！！

本に書かれた 12 個の漢字をすべて 1 回ずつ  
使い三文字の熟語を 4 つ作ってください。  
判断力と理解力のトレーニングです！

①



答え


②



答え


# 手・足のツボを押してみよう！

## そもそも、ツボとは？

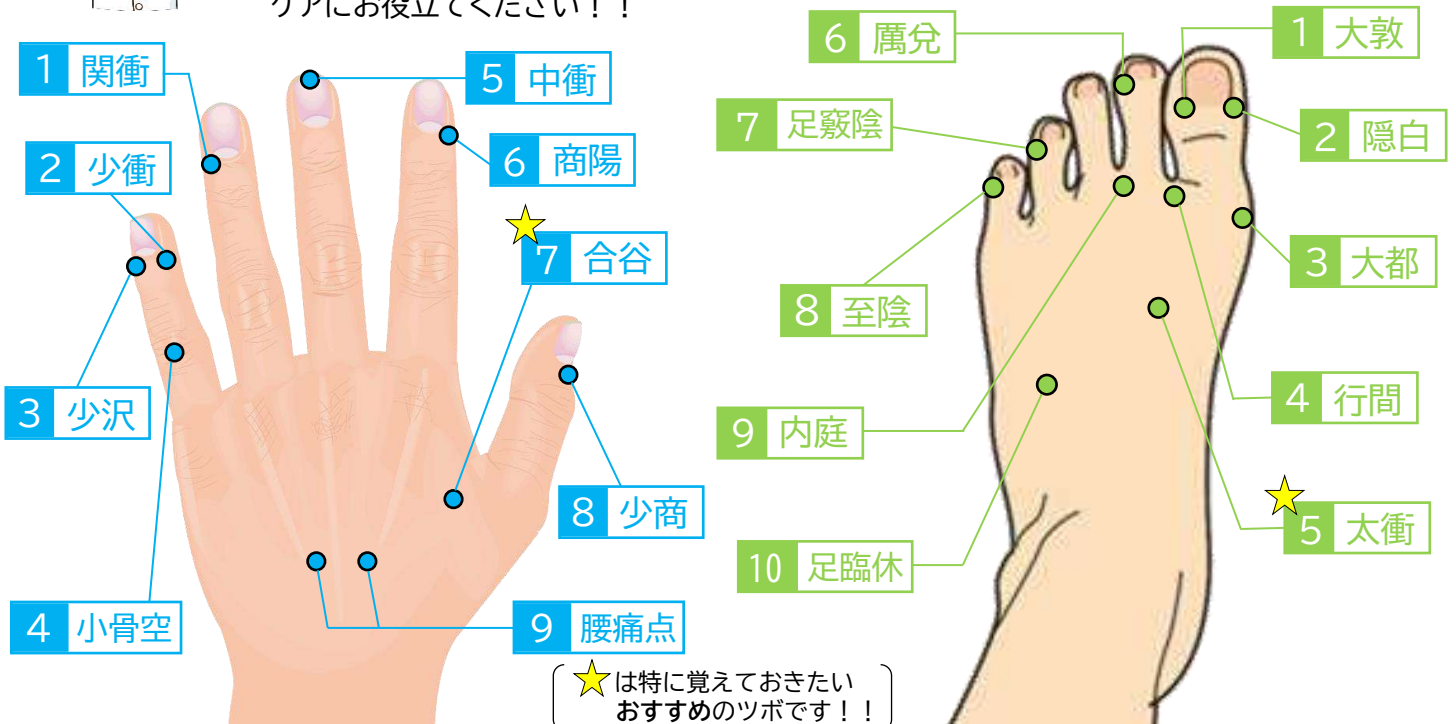
東洋医学においては「ツボ療法」があり、ツボの起源は古代にまでさかのぼるといわれ、伝統的な治療法です。

神経が集中している「神経の交差点」といわれ、「気」の通り道が「経絡」、気の流れを調節しているのが「ツボ」と考えられています。肉体的、精神的負荷が加わると、神経の流れが悪くなり、様々な不調を招く原因になります。「ツボ」を刺激し、体調を整えようとさせるのが「ツボ療法」の考え方です。

※加藤雅俊著「ほんとのツボがちゃんと押せる本」より



全身には約360のツボが点在しています。今回はその中でも、手の甲側や足の甲側にあるいろいろな不調の改善に役立つツボをご紹介します。ご自身の体調とツボマップを照らし合わせながら、ゆったりとした気持ちでツボ押しをしてみましょう！ぜひ日々のセルフケアにお役立てください！！



★は特に覚えておきたいおすすめのツボです！！

### 1 関衝 (かんしょう)

めまい、吐き気、頭痛

### 4 小骨空 (しょうこくう)

眼精疲労、涙目、ドライアイ

### 7 合谷 (ごうこく)

目の疲れ、肩凝り、腹痛、風邪  
自律神経、イライラ、便秘

### 2 少衝 (しょうしょう)

下半身のむくみ、精神不安、動悸

### 5 中衝 (ちゅうしょう)

眠気、血行促進、冷え性

### 8 少商 (しょうしょう)

のどの不調、せき、呼吸器

### 3 少沢 (しょうたく)

首・肩の凝り、耳鳴り、頭痛

### 6 商陽 (しょうよう)

発熱、歯痛、肩凝り

### 9 腰痛点 (ようつうてん)

腰痛

### 1 大敦 (だいたん)

目の疲れ、不眠、頻尿、血圧異常

### 4 行間 (こうかん)

高血圧、めまい、頭痛、不眠

### 7 足竅陰 (あしきょういん)

頭痛、耳鳴り、眼痛

### 10 足臨泣 (あしりんきゅう)

頭痛、肩こり、耳鳴り

### 2 隠白 (いんぱく)

血流促進、食欲不振

### 5 太衝 (たいしょう)

吐き気、胃痛、過食、目・肩・腰の凝り

### 8 至陰 (しいん)

頻尿、膀胱炎、冷え性

### 3 大都 (だいと)

食欲不振、胃腸炎

### 6 厲兌 (れいだ)

食欲不振、歯痛、鼻づまり

### 9 内庭 (ないてい)

過食、胃痛、腹痛、歯痛



「痛ければ効く！」は間違いです。イタ気持ち良い強さが最適♪  
押すだけでなく、温める・さする・たたくという方法もあります。