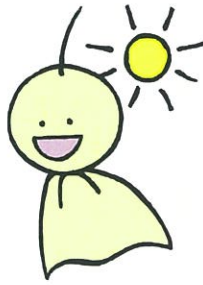


6月に入り、梅雨の季節を迎えようとしています、今年の梅雨入りは例年に比べて早く、5月中に関東・甲信越まで梅雨入りとなり、残りは東北地方のみとなっています。

東北地方の梅雨入りも間近と見られ、間もなく鬱陶しくもあり、作物等にとっては恵みの雨でもある、梅雨の季節がやって来ます。

この梅雨をやり過ぎないと、夏の暖かい日差しも訪れないので、鬱陶しい季節では有りますが、元気よく梅雨を乗り切りましょう！

また、カビも発生しやすくなります、室内や床下の換気に十分注意しましょう。



今月の健康

四十肩・五十肩について！

しびれや感覚の異常は整形外科を受診

ストレッチをしたり、入浴で身体をあたためれば、こりがほぐれるという場合はとくに心配はいりません。

肩や首に強い痛みがあったり、腕や手・指にしびれがあったり、感覚が鈍いなどの症状があるときは要注意です。

四十肩・五十肩は肩こりとは別もの、症状を見極める

肩の筋肉ではなく、間接に強い痛みがあるときは、四十肩・五十肩の疑いがあり、肩こりとは違い「肩関節周囲炎」という、肩の関節に起こる病気です。

肩関節の骨と筋肉の接合部や骨と骨を結ぶ靭帯に炎症が起こるため激しい痛みが起こる、四十～五十代に多く老化による筋力低下や組織の変性が原因といわれ、肩を酷使した人や運動不足の人にも見られます。

肩こりとの違いは、痛みが非常に強いこと、肩を動かすときだけでなく、安静にしている時も痛く、肩の動かせる範囲が狭くなり、腕を上げたり背中側に腕を回す動作がしにくくなり、衣服の脱ぎ着や洗髪など、日常の動作が思うようになくなります、この様な時は治療を受け、痛みをやわらげながら、運動療法を行い、少しずつ肩をうごかしましょう。

急なこりは、脳卒中や心臓発作の前兆かも

ふだん肩こりがないのに急にこるときや、いつもとこり方が違うと感じたら要注意。

とくに、背中まで痛みが広がるようなときは心臓発作が、後頭部に強いこりや痛みがあるときは脳卒中が疑われるので、医療機関を受診

四十肩、五十肩のチェック法

痛みで肩を動かしにくいという特徴があるので、肩の可動域を調べると、四十肩や五十肩かどうかをチェックできる。



腕が上がるかどうかを調べる方法。腕を前に伸ばし、まっすぐ頭の上まで上げる。四十肩、五十肩の人は、痛みのために途中までしか腕が上がらない。



腕が後ろ側に動くかどうかを調べる方法。両手を腰にあてることができればいい。腕が後ろに回らなかつたり、回すときに痛みがあるときは、四十肩、五十肩が疑われる。

談話室から

伐採した木材搬出の為、駐車場の使用制限等で住民の皆様には大変ご迷惑をお掛けしております、6月中旬頃までの予定です、もう少し

の間ご協力の程、宜しくお願い致します。

(株)クレハ化学さまの料理教室が、17日に予定されております、予約が必要となりますので、12日までに談話室まで申し込まれますようお願い致します、多数の申し込みをお待ちしています。

5月のイベント

5月は次のイベントが談話室において開催されました。安藤さんの「マッサージ」、いわて生協さんの「ふれあいサロン」ではランチマットの作成、社協さんの「お茶っこ」ではペタボードゲーム、北海道胆振組さんの「炊き出し」のイベントが行われました。

また、19日の日曜日には、「イングの森」の皆さんによる花壇作りが行われ、4・5号棟と7・8号棟の通路脇ニカ所に木枠で組んだ立派な花壇を設置していただきました、住民の皆さんにも協力いただき、あり



がとうございました。(水やり等の協力お願いします)

社協で行ったペタボードゲームとは、カーリングを模して二人で対戦し勝負を決するゲームです。

当談話室でも行われ、大変賑やかに、時に笑いを誘いながらも真剣に勝負しないとし勝てないゲームで、今回は倉沢さんが勝利し、楽しく終了しました。

11月に引き続き、再び浄土真宗本願寺北海道教区胆振組の皆さんが「炊き出し」の慰問に訪れ、焼肉を食し、お酒を飲み、宝探しをしながら談笑し、楽しい一時を過ごさせていただき、ありがとうございました。

また、住民の方々には、皆さんへのお土産として、布で手作りの鳥を作成していただき、渡す事ができました、大変喜んでお持ち帰りになりました。



6月予定表

12日	ふれあいサロン (岩手生協)	10:00~
17日	クレハ料理教室 (クレハ化学)	9:30~
17日	健康相談 (予防医学)	13:30~
20日	ペーパーローズ	13:00~