

# 養生だより

発行/ YOJO リハケアステーションめぐろ 〒152-0012 東京都目黒区洗足 1-17-7

☎ 03-6452-3682 ホームページ <https://www.yojo-reha.com/>

Eメール [yojo.houmon@gmail.com](mailto:yojo.houmon@gmail.com)

## 院長ご挨拶



こんにちは、院長の神原です。早いもので、今年も最後の月です。12月というのは何かと慌たしいものですが、日々のことに追われるうちに1年が終わってしまうというのは勿体ないですね。少しだけ大掃除の手を止めて、1年を振り返る時間としてみるのはいかがでしょうか。ビジネスの分野で有名なピーター・ドラッカーも、振り返りを大切にしていたそうです。1年を振り返ることで、楽しかった思い出や嬉しいと感じた気持ちを再度感じることができます。このような振り返りに役立つのが、日記や記録です。「〇〇に旅行に行ったのはいつだったか?」「××の映画は結局観たんだっけ?」というように、記憶というのは、だんだん曖昧になっていくものです。だからこそ、思い出を蓄積したり、ときどき思い返したりすることが大切です。毎日書くのは大変という人も、読書日記や映画日記、旅日記など、特別なことをしたときだけでも記録に残してみるのはいかがでしょうか? なんでもスマートフォンで済ませられる昨今ですが、手書きで日記を書いてみるのもおすすめです。毎日新聞社からは、自分の半生を思い出して記入する「思い出ノート」という、昔を振り返りながら100の質問に答えていくコンセプトの商品が発売されています。昔を思い出して言葉にするのは、認知症の予防にも役立つともいわれています。年の瀬に1年の振り返りをするとともに、これまでの半生についても思い返してみたいはいかがでしょうか。では、今年も1年お世話になりました。来年も良い年でありますように。院長 神原正悟



## ツボを探してみよう

### 太谿 (たいけい)

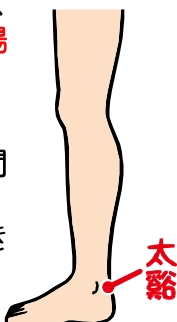
太谿の「太」は**重要**という意味で、「谿」は**谷のようにくぼんでいる場所**のことを表しています。

#### ツボの見つけ方

内くるぶしとアキレス腱の中間にあるツボです。押すと足先・足裏にビリビリとした痛みが響きます。

#### 治療の効果

**こむら返り**や**足の捻挫の痛み**、**冷え性**に効果があります。足だけでなく耳鳴り・中耳炎などの耳の病気、じんましん、便秘の解消などさまざまな症状の改善に効果が期待できます。



## スタッフ伊藤の

## ボランティア レポート

11月3日(金・祝)に開催された「めぐろ地域福祉のつどい」に「ふれあいサロン ピョピョ」の一員として参加してきました。

会場は中目黒GP。バザーや模擬店、ステージではよさこい踊りやチアダンスの発表があり多くの方で賑わいました。プラザホールでは様々なデイサービスの体験コーナーが設けられ、「ふれあいサロン ピョピョ」では普段行っているルネッサンスダンスの体験会を実施。小さなお子様から幅広い年代の方々にご参加いただき、楽器の演奏とともにダンスを楽しみました。

最初はステップに戸惑いながらも、いい運動になったと素敵な笑顔が溢れていました。

