

地域包括ケア・フリーペーパー

# ヒバリのこころ



2022.8  
Vol.20

## Contents

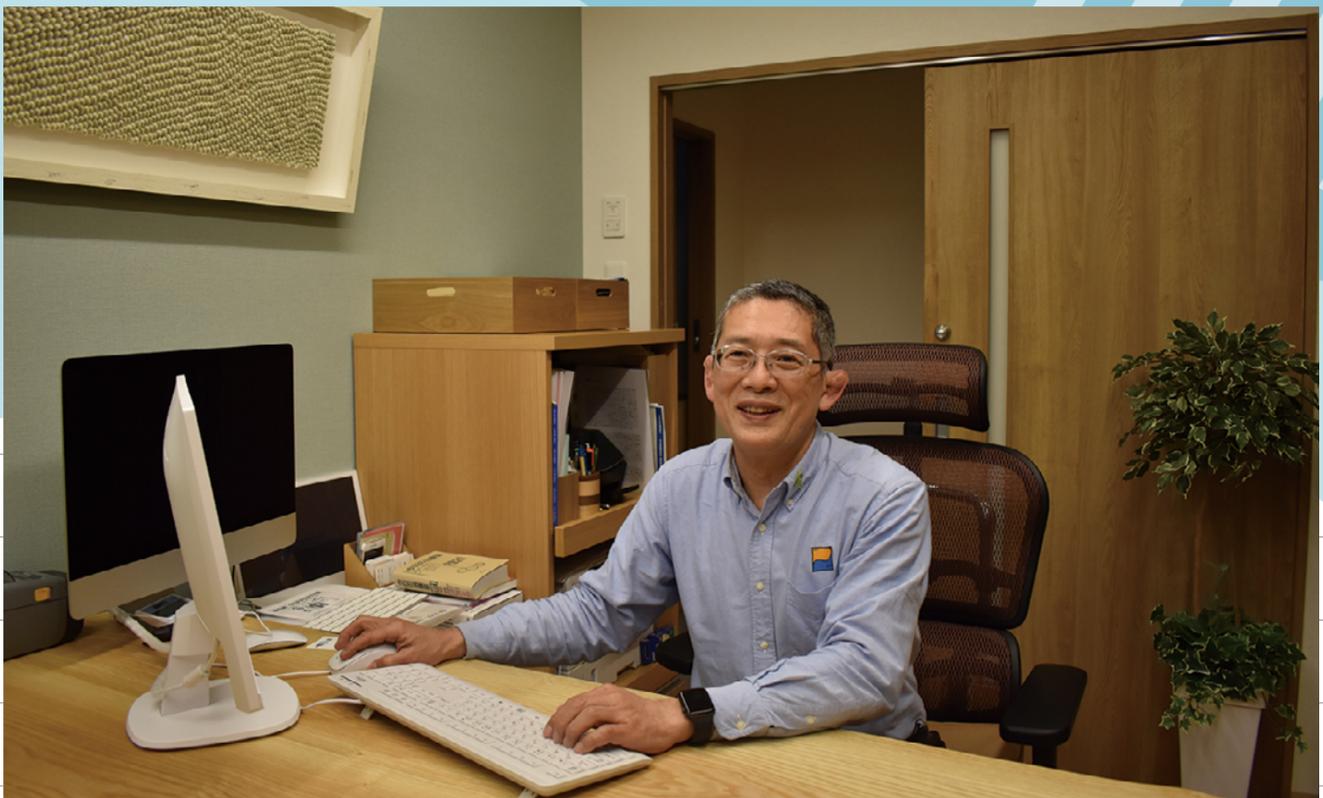
- G&A クリニック
- New Trends management
- 織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て
- 釣りコラム
- テラコ体操
- しっぽのきもち
- カレーコラム
- ハシルヒト
- アロマのこころ
- みんなの写真館



# せんだいG&Aクリニック

院長

NPO法人仙台グリーンフケア研究会 理事長  
滑川明男先生（精神保健指定医）



Q1 先生の専門科目や疾患について教えてください。  
A: 精神科を専門にしています。G&Aクリニックという名前ですが、『G』は『Grief（グリーフ）』という大切な人を亡くした喪失に対する反応のことを言います。『A』は『Addiction』という依存症のことを言います。グリーンフケアは病気ではないので、治療というよりもカウンセリングなどを行なっています。依存症の治療はデイケアを併設して専門的にこなしています。

Q2 精神科の先生がもともとは循環器内科を専門としていた理由を教えてください。  
A: 循環器内科を専門にしていた理由は、研修を受けた病院で循環器内科が一番やりがいを感じたからです。循環器では医師としての基礎を学び、楽しく診療していき、精神的なものも流されてしまうような症状の話を聴いたりしていました。僕はどちらかというとそのような話を聴くことは嫌いじゃなかったため、特に意識してはたわけではありませんが、そのような精神的な面を診ることもやっていました。循環器を診ているときも身体が治ればそれで良いというわけではなく、人はやはり心が関わってくるので、そのような面も診るようになっています。

Q3 精神科に転向された理由を教えてください。  
A: 緩和医療にも関わっていて、病院の緩和医療・医療相談室のスタッフと仲良くさせて頂いていただいていたのですが、スタッフが亡くなった患者さんご家族に遺族ケアとしての活動を始めたので参加していました。その活動の中で、ご遺族のお話を伺う機会が増えたのですが、その頃に、あしなが育英会の学生さん等が書いた『自殺って言えなかった』という本を読んで、自死の問題に関わるようになり、あしなが育英会と繋がりました。そこから全国で自死遺族のための「わかちあいの会」という自助ミーティングを開催する話を聞き、仙台でも「わかちあいの会」を立ち上げました。そのような活動をしているうちに、自分は循環器医よりも精神科医の方が向いているのではないかと、思い、精神科に転向しました。

Q4 開業されたきっかけを教えてください。  
A: 自分が60歳になるのでこれからどうしようかと考えたときに、仙台では依存症の治療を専門的にしている病院がほとんどなく、依存症の治療ができる場所が不足している現状を感じました。以前勤めていた病院でも、依存症によって救急車で運ばれてくる方も多く診てきていました。数少ない依存症の治療をする病院でも出入り禁止になってしまっている患者さんというところをとても感じていました。また、依存症は自死につながることも多いので、自分が活動していた自死の問題でも関わることで残りの医師としての人生を、グリーンフケアと依存症治療にかける決断をしました。

Q5 地域医療についてどのようにお考えですか？  
A: 他の精神科の病院とは少し違うことを専門として診ているので、依存症の治療に関わることで、今まで地域にはなかった価値を提供できているのではないかと考えています。グリーンフケアについては、グリーンフケアは病気ではないのですが、うつ病のような症状になってしまったり、精神病として扱われ、薬をどんなに飲んでも治らない治療を受けている方がいます。そのような方は本来はカウンセリングが有効です。このようなグリーンフケアに対する医療の向き合い方を変えていくことでも、この地域に貢献していることだと思います。そのような方には、お話を聴きながら、お薬の見直しをすることが多いです。ここでは30分の診察の時間をとっているのですが、ゆっくりお話を聴くことができ、アセスメントも良いので、宮城県全体から来院していただくことが増え、この分野が認知されていき、同じ分野に関わっていく先生が増えてくれると嬉しいですね。

Q6 今後のようなクリニックにしていきたいですか？  
A: やり方グリーンフケアと依存症に特化していきたいと思っております。もちろん依存症でもグリーンフケアでも、認知症やうつ病を患っている方もいるので、そのような方にも対応していきます。依存症に依存症の対応できる病院が少ない中で、そのような病院で診れなくなってしまう方もいらっしゃると思います。グリーンフケアは、依存症に特化したクリニックとして、お話を聴きながら、お薬の見直しをすることが多いです。ここでは30分の診察の時間をとっているのですが、ゆっくりお話を聴くことができ、アセスメントも良いので、宮城県全体から来院していただくことが増え、この分野が認知されていき、同じ分野に関わっていく先生が増えてくれると嬉しいですね。

Q7 日常生活でのことろのケアにおけるアドバイスをお願いします。  
A: 現代社会ではいろいろなストレスがあつて生きづらさを感じている人が多く、生かす生きやすさにつなぐ大切にするということがあります。いろいろな立場や性格的なこととあつて、往々にして自分が本当にやりたい事、自分のあるべき姿を通すことが難しいと思います。自分の人生をどう意味づけていくか、それを考えることで自分を愛することができるとは思います。

Q8 医療、介護、障害福祉に関わる方々へメッセージをお願いします。  
A: 医療介護などの支援者として働いている方々は、感情労働と言われ、特殊な仕事です。そのような職業の方は、特に自分自身のケアや自分を大切にすることがとても大事だと思います。自分を知らないと、いろいろな本を読んだり、いろいろな映画やテレビを見ることも良いと思います。そのような中で、自分はどうしたいかというのを考えていくことが大切だと思います。こうしなくてはいけないとか、これをやった方が良くとかではなく、『これが自分のケアだ』と思えることをやっていくことが良いと思います。

Q9 地域の方へメッセージをお願いします。  
A: グリーンフケアや依存症治療など特殊なことを行っているクリニックですので、そのようなことと悩んでいる方は、ぜひご相談していただきたいと思っております。また、このようなクリニックがあるというのを皆さんに知っていただきたいと思います。悩んでいるけど、受診を迷っていたら、ぜひ一緒にこれからの人生を考えていきたいと思います。遠慮せずに連絡をいただければ嬉しいです。



【「ホーム・リダクション」とは】  
合法・違法にかかわらず精神作用性のあるドラッグについて、必ずしもその使用量は減ることがなくても、使用によって生じる健康・社会・経済的に有害な事象を減少させることを目的とする政策・プログラムとその実践  
国際ホームリダクション協会HPより

SE SENDAI-G&A SENDAI-G&A  
AI-G&A SENDAI-G&A SENDAI-G&A  
SENDAI-G&A SENDAI-G&A SENDAI-G&A  
SENDAI-G&A SENDAI-G&A SENDAI-G&A

せんだいG&A  
クリニックホームページ



NEW TRENDS MANAGEMENT

# New Trends management

代表 丹野 諒 様

## PROFILE

大学卒業後、人材サービス会社を経て医療機器メーカーへ。その後、医療系コンサルティング会社へ転職し、コンサル

実務を学ぶとともに、ファイナンシャルプランナーとして生損保の販売に携わる。

2021年7月個人事務所New Trends Managementを創業。

■資格/AFP(日本FP協会認定)

■趣味/バスフィッシング、野球観戦

■出身/宮城県仙台市



Q、New Trends Managementについて教えてください。

A、開業医の先生や中小企業の経営者様の問題解決や悩みの解決をお手伝いしています。メインになってくるのは、クリニックの開業や、法人化、クリニックや中小企業の相続や事業承継を得意分野としています。

もともとは医療機器メーカーに勤めていたこともあり、医療分野の相談を専門的に対応させていただいています。

Q、独立したきっかけを教えてください。

A、2021年の7月に独立しました。独立したきっかけは3つあります。

1つは、単純なのですが自分で経営したいという思いがあったことです。

2つ目に、経営者に何かアドバイスをするときサラリーマンでの限界を感じることもあったことです。経営者と同じ立場になって経営者の悩みも共有して、アドバイスできることが必要と思ったこともきっかけとなっています。

3つ目は、今は亡くなってしまった親友と会社を経営しようという約束をしていたので、その時の約束を果たしたいという思いもあり、今の領域で独立しようと決めました。

独立前は、前職で仕事をしながら準備を進めていましたが、大きく方向性を変えるような内容ではなかったため、順調に進めることができました。

Q、この仕事の魅力について教えてください。

A、形あるものを売っているわけではないので、見えにくいものや難しい面もありますが、実際に経営者の抱えている問題を解決できた時に一般的な職業の方よりも信頼を得ることができるのが魅力だと思います。



Q、どのような流れでお仕事を受けることが多いですか？

A、今一番多いのは、医療機器のディーラーさんからお話をいただくことです。ディーラーさんのお仕事では、医療機器を販売するだけではなく、先生の身の回りのサポートをすることも多いです。ディーラーさんが開業のお手伝いをすることや世代替わりを伴う移転などが出てくると、単なる販売だけでは終わらないことが多いので、私のような仕事をしている人にどのように対応していけば良いか相談してくださいます。集客の依頼などよりも、事業承継や相続の分野が得意なので、そのような相談が多くなっています。例えば、古いクリニックを建て替えて、息子さんが帰ってきて後を継ぐということがありますが、そのようなときにディーラーさんやハウスメーカーさんもアドバイスが難しいことがあるので、そのような場面で関わらせていただくことが多いです。

他には、自分のクリニックを医療法人化したいという先生のお話を聞いたところ、様々な問題を抱えていて、本来はもっと経営を楽にできるところを損をするような方法になってしまっている状況でした。そのような場合も一緒に解決方法を考え、問題に対処していくようにし、無事に医療法人化できたというような案件もあります。

Q、今後の展望は？

A、医療機関だけでなく、中小企業も後継者難で困っている方が多かったですり、自分の事業をご子息に残すことも申し訳ないと考えている経営者様も多いです。今後は少子高齢化もあり、さらに事業承継の問題が増えてくると思っています。そうなってくると、中小企業の経営者の方の金銭事情としては、個人の財布と会社の財布が一体になってしまっている方も多いので、その辺りをうまくまとめられるようなコンサルタントが日本でも増えてくると良いと思っています。私もそのような分野を担っていけるように力を入れていきたいと考えています。

Q、地域の皆さんへメッセージをお願いします。

A、独立し、やっと本当の意味での経営者目線で考えることができるようになってきたと思うので、お医者様や経営者様の身近で頼りになるような存在として、皆さんに満足していただけるようなサービスを提供していきたいと思っています。地道に信頼を得て、ご紹介をいただけるように努力していきたいと思っています。

これからクリニックを開業したい先生や、事業承継を考えている方は、資金繰りや融資のところから丁寧に関わってまいりますので、お気軽にご相談していただきたいと思います。

ホームページQR



織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て

## 青木シャナ 『心の切り替え』

重度発達障害の息子は幼い頃、場面の切り替えや場所の切り替えがとてつもなく難しかった！

泣き叫べれ、逃走されるなんて日常で、私も出かける事が怖いとさえ感じていた事も今は懐かしい思い出と感ずるまでに息子は成長を見せてくれている。

心の切り替えや、場面や場所をスムーズに移行するなんて当たり前で息子と出会うまでは考えたこともなかったんです。

皆さんはどうでしょうか？

難しすぎると考え悩んだ2〜3歳。

難しいのでどうしたら良いかと親も繰り返しチャレンジを始めた4〜5歳。

小学生で、集団行動の回数も増え、チャンスの日があればやってみた時。

今思い返せば、無理な時期に無理をしない事と、息子が調子が良く、チャンスの日を逃さず『いまだ！』とやってみた事が良かったのかもしれない。

今、大人になりつつある息子が、自分で気持ちを切り替え『しかたがないんだ』と少しこの曖昧な難しい感情を感じてくれる場面が訪れている事に着目してあげたい。

沢山のパニックも「あちゃー！」な事もあるけれど、そんな出来事も積み重ねて、小さな心配ごとの軽減が経験となっている事は母にとっても嬉しい成長です。

そんな日々の場面の成功もあちゃーな動画も、ぜひインスタで楽しんでみてもらえたら私も幸いです。あちゃーな日はこっそりと凹んでいるので、皆さんのコメントが私の励みにもなります。

難しすぎると考え悩んだ2〜3歳。難しいのでどうしたら良いかと親も繰り返しチャレンジを始めた4〜5歳。小学生で、集団行動の回数も増え、チャンスの日があればやってみた時。今思い返せば、無理な時期に無理をしない事と、息子が調子が良く、チャンスの日を逃さず『いまだ！』とやってみた事が良かったのかもしれない。今、大人になりつつある息子が、自分で気持ちを切り替え『しかたがないんだ』と少しこの曖昧な難しい感情を感じてくれる場面が訪れている事に着目してあげたい。沢山のパニックも「あちゃー！」な事もあるけれど、そんな出来事も積み重ねて、小さな心配ごとの軽減が経験となっている事は母にとっても嬉しい成長です。そんな日々の場面の成功もあちゃーな動画も、ぜひインスタで楽しんでみてもらえたら私も幸いです。あちゃーな日はこっそりと凹んでいるので、皆さんのコメントが私の励みにもなります。



インスタはこちらから



まったり釣りコラム

## ちよい投げ から やってみよう



こんにちは。今年は7月は梅雨のような悪天候が続き、大変でした。しかし、太陽が出てくる日は、皮膚が痛く感じるほどの暑い日になります。私は半日釣りをした日は日焼けをし、翌日は日焼けで服の着脱が痛かったです。今回は、河口付近での釣りをしてきた釣果を書かせていただきます。

7月中旬、潮は中潮、満潮前の昼頃です。普段は餌釣りをメインに行っていますが、今回はルアーを使用していました。ターゲットは、河口付近のサーフでも釣れるといわれる、ヒラメ・マゴチです。

ルアーは今回初めて使う、ダイソーで販売されている、「ソルト用ジグヘッド22g」と白色のフォームを使用してみました。

ヒラメやマゴチは砂場を好み、海底に住んでいるため、ルアーの動きは着底してから、数回リールを回し、止めて再度着底させることを意識しながら行いました。



すると、リールを止めて着底する瞬間に重みを感じ、合わせを行い、見事マゴチが釣れました。その後もアタリがあり、目の前で1匹逃がしてしまいましたが、もう一匹釣れて計2匹釣りあげることができました。久しぶりの大物であったため、嬉しさでやけが収まりませんでした。

今回使用したダイソーのルアーですが、良かったところはまず値段が安いというところです。普段使用しているルアーは1つ千円以上するものも多く、根掛などで失うととても落ち込んでしまいますが、ダイソーであれば1つ220円程度なので、お手軽に使うことができます。また、しゃくりなどの技術をしなくても、ただ巻くだけで釣ることもできるところが魅力です。是非機会があれば手に取ってもらえるとよいかと思えます。

8月も天気の良い日に釣りにしに行きます！

(釣り人・取材・構成

野村 太一)



# しっぽのきもち

いつもしっぽのきもちをお読みいただきありがとうございます。

今回は、「もし、子猫や人馴れしているノラ猫を見つけたときにどうすればいいの?」という質問に答えていきたいと思います。基本的にすぐに保健所に連絡することはNGです!なぜかという、保健所に引き取りの連絡をしまうと、長く飼育できる環境がないので、1週間~2週間ほどで飼い主が見つからなければ、殺処分となってしまいます。皆さんも自分が助けた猫が殺処分されてしまうというのは、とてもショックだと思いますので、すぐに保健所へ連絡することは絶対に避けるようにしましょう。それでは、どう対処すればよいか解説していきます。この生まれた子猫たちが、交通事故で亡くなったり、お母さん猫が交通事故で亡くなったり、子猫が路頭に迷っていたり、増えすぎたことで心無いひとから虐待を受けるなんてことも多くあります。

## 捕まえられる状態の場合



- ①専用のキャリーバックに入れて、動物病院に連れていく  
Point: 1ヶ月くらいの子猫の時は、たまたま親猫がご飯を探しに離れている時の可能性もあるので、しばらく見守って、親猫がいるか確認します。親猫がいる場合は捕獲しないで、一斉に保護できる時を探ります。
- ②動物病院で怪我の有無を確認、避妊去勢手術、ウイルス検査、血液検査、ノミダニ駆虫、ワクチン接種をしてもらう。  
Point: マイクロチップが埋め込まれていないか確認してもらいましょう。
- ③迷子猫かもしれないので、警察や保健所に保護した時間・場所・色・だいたいの月齢を報告し探している人がいないか確認する。
- ④自分で保護できない場合は、ボランティアの方に連絡し保護先を探るか、里親を探す。

## 捕まられない状態の場合



避妊去勢をするために捕獲器を使用しなければいけないため、ボランティアへ相談しましょう。ボランティアに相談する場合は、全てボランティアに任せるのではなく、病院受診や検査のための搬送の手伝いや、費用の負担などしていただけるととても助かります。ボランティアの方は、自分の稼いだお金と大切な時間をかけて、小さな命を助けるために毎日毎日本当に頑張っています。猫を1匹保護するだけで、今後かかってくる費用と手間はとても大きなものになってきます。避妊去勢手術ではメスが10,000円~15,000円、オスが10,000円~12,000円ほどかかってしまいます。保護している猫たちのために年間300万円ほどかかっているボランティアの方もいます。この活動は、私たちも含め皆さんの地域のために行っている活動です。皆さんが住んでいる地域で、動物たちと気持ちよく共生できるように、皆さんで協力して活動できたらとても住みやすい場所になると思っています。この活動へのご理解をよろしくお願いたします。

ボランティアに相談する場合は、全てボランティアに任せるのではなく、病院受診や検査のための搬送の手伝いや、費用の負担などしていただけるととても助かります。ボランティアの方は、自分の稼いだお金と大切な時間をかけて、小さな命を助けるために毎日毎日本当に頑張っています。猫を1匹保護するだけで、今後かかってくる費用と手間はとても大きなものになってきます。避妊去勢手術ではメスが10,000円~15,000円、オスが10,000円~12,000円ほどかかってしまいます。保護している猫たちのために年間300万円ほどかかっているボランティアの方もいます。この活動は、私たちも含め皆さんの地域のために行っている活動です。皆さんが住んでいる地域で、動物たちと気持ちよく共生できるように、皆さんで協力して活動できたらとても住みやすい場所になると思っています。この活動へのご理解をよろしくお願いたします。

## 8月のほごねこ譲渡会のご案内

日時: 2022年8月20日(土) 12:00~15:00

場所: ダイシン柳生店(店内で開催します)

※開催の方向で進めていますが、会場の都合で中止になる可能性もあります。

インスタでも投稿しますのでご確認ください。

ひきたえりか



YUGGMOYAN



# スパイスミムラのマサラ日記

今回はマサラ社長に100の質問をしました!

Q1: 何をしている時が一番幸せ?

マ: 安心できる時間を過ごせる時です。

Q2: 五感のうち一つだけで生きるなら?

マ: 味覚かニヤ〜? かなり悩むにヤ!

Q3: 最近の趣味、マイブームは?

マ: 箱に入ってアトラクションの如く動き回ってもいい事にヤ!

Q4: 旅行で行ってみたい場所は?

マ: 思いっきり走り回ったり木登りできるところ!



Q5: 休みの日は何をして過ごしている?

マ: 毎日有給だけだと常にカレーの事を考えているにヤ! 本業にヤ!

Q6: 子供の頃から変わらないうちの子猫は?

マ: 遊び心は変わらないにヤ!

Q7: 自分の性格は?

マ: インイエス、ノーはつきりしているにヤ。嫌な事は噛みついてでも拒否するにヤ!

Q8: チャームポイントは?

マ: 左手! 中指だけ黒いのにヤ!

Q9: 好きなことわざは?

マ: 猫にゴハン

Q10: あなたにとってカレーとは?

マ: 地球征服する為の手段にヤ!



## 8月のオススメカレー——ら

今年の冷やしカレーは中華風で辛めです。暑くて食欲がない時にかき込める感じです! ぜひ、ご賞味くださいませ。



◀ インスタやってます!

# お家で簡単ストレッチ

体感してみましょ

はじめまして！  
今月からワンポイントアドバイスを担当させていただきますことになりました。テラコPRの阿部です。お家でも簡単にできるような運動を、こちらで紹介したいと思っています。よろしくお願ひします！

●運動の内容  
肩甲骨周り・脊柱・股関節、全体を運動させて、可動域を広げていく事を目的にした運動です。

①四つん這いになります。膝を痛めないように、ベットや座布団の上で行いましょう。



②おへそを覗き込むように、背中を丸くしていきます。



③肩甲骨を内側に寄せながら、背中を反らせていきます。肘が曲がらないように注意しましょう！



Excise



ストレッチを行うときは、  
息は止めないように！  
自然な呼吸を心がけましょう！

Excise

## テラコPR

医療機関である訪問看護ステーションが、地域の方々が気軽に運動できる場所を！とできたフィットネスクラブです。運動の内容は、理学療法士が監修しております。関節に負担がかかりにくい、身体に優しい運動をしています。腰痛のある方、人工関節の方など、様々な方にご利用いただいておりますので、身体のお悩みがある方も、お気軽にご相談ください。

料金は、1回30分で500円となっております。  
お得な回数券のご用意もあります。  
ぜひ、お気軽にお問い合わせください！



# 「ワラーチでの走り方」

「ドーもー」ナチュラルランナーのヒロシです。  
先月号では私が開催しているワラーチワトクショップについてご紹介させていただきました。  
ワラーチは「走るためのサンダル」であり、私が愛用しているものは「マンサンダル」というワラーチの中でも、最も裸足の感覚に近い履き物です。



いつも私のワークショップでは、マンサンダルを作った後に皆さんで歩き方や走り方の練習をしています。  
これは生活の中で一般的な靴を履いている方が多いので、「一般的な靴を履いた歩き方に慣れてしまっているため、急に裸足の歩き方や走り方を始めると怪我をしてしまう方もいるからです。  
裸足の感覚で歩くとときや走るときにとっても大切な動きがあります。  
それは『トロツティング』です。

『トロツティング』は、簡単に言うと足を地面に着く瞬間に少し後ろに引くという動きです。  
これは陸上のトレーニングで行われている練習法でもあるのですが、この動きは動物が走る時にも自然に行っている足の使い方です。  
ヒトも裸足で歩いているときは、自然とその歩き方をしていましたが、靴を履くようになって本来の自然な歩き方が崩れてしまっています。  
しかし、教科書では、靴を履いた時の歩き方が正常歩行という扱いになっています。  
現代社会は靴を履かなければいけない社会なので仕方ないのですが…

【トロツティングのポイント】  
1 足が地面につく瞬間に「みぞおちから」後ろに引く  
2 足をつく位置は頭、胸の真下のイメージ  
3 踵からではなく、足裏全体でつく  
4 胸を開く



どうでしょうか？  
皆さんイメージは出来ましたか？  
一般的な靴を履いた状態でも意識すると少し普段と違う歩き方になると思います。  
トロツティングができるようになると胼胝やウオノメなどの足のトラブルもなくなりますよ。  
できれば裸足やワラーチ、ゼロドロップシューズで練習できるといいですね！  
『トロツティング』で検索すると、練習方法も出てきますので、ぜひ調べてみてください。  
それではまた！



HIRO TAKAHASHI

## プロフィール 高橋 広(タカハシ ヒロシ)



ナチュラルランナー／ベアフットランナー／ボディワーカー／理学療法士  
理学療法士として働きながら、ランニングを始める。2度目のフルマラソンで膝を痛めるが、自分でインソールを作り、完治。しかし、インソールを入れたままマラソンを続けることに違和感を感じ、他の方法を模索する。そのときにベアフットランニング、ナチュラルランニングの考え方に出会い、自分の身体の動かし方で、ランニング時の身体への負荷や痛みが状態が変わることを経験し、追求していくようになる。  
現在では、ワラーチで100kmのトレイルランニングを完走。効率の良い身体の使い方、怪我をしないランニングを広めるために仙台ベアフットランニングクラブ(SBRC)を運営、ボディワーカーとして身体の使い方の指導なども行っている。  
また、トレイルランニングを通して、自然が身体に与える影響なども学び、靴職人と新しい靴の開発にも着手するなど、マルチに活躍している。目標は118歳まで走れる身体を保ち、120歳まで生きること。

# アロマのこころ8月 「痛みとアロマ」

気温が30度を超える日が多くなりました。暑さを我慢せずに、エアコンを上手に使いながら過ごしましょう！  
その逆で、寒いぐらいに冷房がきいた部屋で、冷たい飲み物を摂取する機会も増えます。一年で最も身体が冷える時期は「夏」ともいわれます。内臓まで冷えると下痢、便秘、むくみ、痛みの悪化など不調が増えてしまいます。体内の余分な熱を冷ますためには、旬の夏野菜をスープや煮物のような温かい料理にして食べると良いそうです。

身体が冷える夏： 冷えは痛みを悪化させてしまいます。  
痛みの部位、怪我をしたばかりか慢性的な痛みか、天候に左右される痛みか：  
筋肉の痛み、関節の痛み、神経系の痛み：  
「痛み」と言っても様々な分類に分かれます。  
今回は、痛みを和らげる作用を持つアロマをご紹介します。  
いつもお話ししている通り、私がオススメするアロマは香りを嗅ぐだけではなく皮膚に塗布して使う方法です。  
※印がついているアロマは、原液での塗布を避ける、乳幼児、妊婦、授乳中、てんかん症状のある方は使用できない、アレルギーの方は使用できない等、禁忌事項があります。注意して使用して下さい。

- ・ウインターグリーン(※)
- ・バジル(※)
- ・ユーカリ・レモン
- ・ペパーミント(※)
- ・ヘリクリサム(※)
- ・ラベンダー・アングステイフォリア
- ・クローブ(※)

禁忌事項があると、使いにくい・難しいイメージになると思いますが、お薬と同様に用法用量を守って使用すれば、私たちが健康に過ごすための手助けをしてくれるものです。皆さんの生活にもぜひ、アロマを取り入れてみて下さいね！

ウインターグリーンは市販されている湿布と同じ「ツーン」とした香りです。湿布のにおいは嫌だけど、痛みを和らげたい！そんな方には、ウインターグリーン十好きなアロマの香りを組み合わせ、自分だけの「痛み緩和アロマ」を作ってみましょう。もちろん筋肉痛の予防も期待できるので、スポーツをしている方にもオススメですよ！





タイトル：くりこま夜市 ニックネーム：チャッピー

コメント：「栗駒山の麓、岩ヶ崎地区、六日町通り商店街のファン感謝デー的イベントが3年振りに復活」らしいです。8/13にも開催するみたいですよ。



タイトル：麺屋匠 ニックネーム：チャッピー

コメント：大崎市にある味噌拉麺とまぜそば専門店。  
今度は台湾まぜそばか匠のまぜそばを食べたいと思っています。

# みんなの 写真館

このコーナーにのりたい方、写真をください！  
自慢の写真・ステキな写真・ところが温まる写真  
などなど、お待ちしております♥

[kabu.hibari28@gmail.com](mailto:kabu.hibari28@gmail.com)

メールに画像を添付して送ってください。  
ニックネーム・写真のタイトル・コメントが  
ございましたら、メール本文にてお知らせ  
ください。お待ちしております！

## みんなの 写真館



## Minna no Shashinkan



タイトル：福島駅前 ニックネーム：ニケ

コメント：福島駅前にいた作曲家の古関裕而先生と、福島市のマスコットキャラクターのももりんです。



タイトル：ベゴニアガーデン ニックネーム：junya

コメント：ベゴニアガーデン最終日に作成した  
「なんとかなんとか」言う置物です(笑)



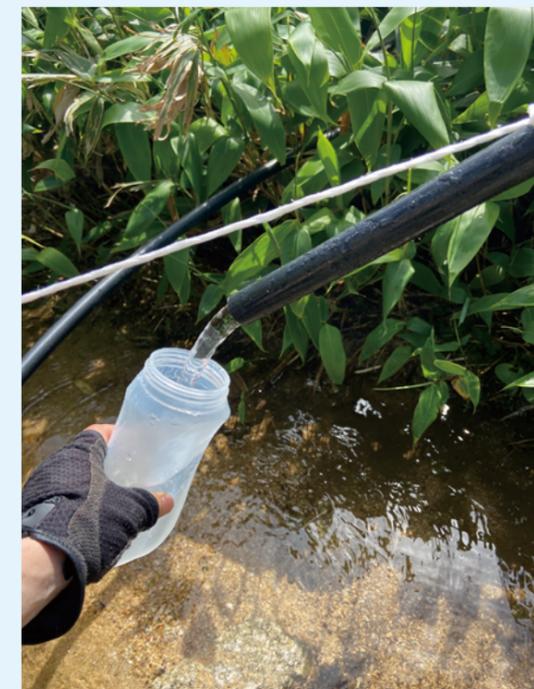
タイトル：ボーリング ニックネーム：加美りらんスタッフ

コメント：重症心身障がい児童でも出来るボーリングセット！  
価格プライスレス。



タイトル：朝日連峰 ニックネーム：つくい

コメント：朝日連峰の狐穴小屋に行きました。どの登山口からも遠く、小屋までは険しい道のりです。  
しかしここに引かれた水はとても冷たくファンは多いです。



# ヒバリのこころ

発行元

よりそう ひばり  
株式会社ひばり



## ひばり訪問看護ステーション

〒989-3202 宮城県仙台市青葉区中山台 2-60-6 MIP ビル 2F  
TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672



<https://hibari-nurse.com/>

## 宮城野サテライト (ひばり訪問看護ステーション)

〒983-0824 宮城県仙台市宮城野区鶴ヶ谷 2-8-1 プラザビル 89号  
TEL 022-343-1015 FAX 022-343-1016

## 太白サテライト (ひばり訪問看護ステーション)

〒982-0831 宮城県仙台市太白区八木山香澄町 5-16-106  
TEL 022-343-0176 FAX 022-343-0177

## リハナースステーション古川

〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23  
TEL 0229-25-6912 FAX 0229-25-6913



<https://hibariful.net/>



ヒバリのこころ がインタビュー取材に行きます。

何かにチャレンジしている会社・お店・個人の方など、[kabu.hibari@gmail.com](mailto:kabu.hibari@gmail.com) へ応募下さい。

件名・または本文に「取材希望」と書き下さい。お待ちしております。(掲載には審査がございます。)