

# タンポポの会だより(第27号)

2011/9/18発行タンポポの会事務局

「自分で出来る簡単手わざ”フットケア”」～夏でも大切・冷え対策！～

①「フットケアや爪切りの有用性」・・・講師;八塚 美樹さん

※自身の体験から、足のケア・正しい爪切り・爪の手入れを行うことで、末端神経・血液が行き渡り、足の悩みや変形など身体の不調を抑える事が実証された経過を説明された。

- 1) 爪の構造(外観と内部)を知り、正しいケアのポイントを抑える。
- 2) 丁寧な爪の拭き取り方法のイ・ロ・ハをスライドで説明。
- 3) 正しい爪切りの中心のとり方を知り、(指に合わせ/爪根にあわせ)常に一定の切り方で行う。

②「秘伝・冷え取り対策・簡単手わざ」の体験・・・講師;室谷 良子さんを中心に協会スタッフ

※最初に雑誌で足踏み用の丸棒をつくり、手指、腕、肩、そしてお腹、お尻、耳ひっぱり、さらに、足踏み、足指ひろげ、加えてタオルで脇、腰、膝、太もも、そしてバンザイまで講師を手本に、協会スタッフ4人が加わって体験しました。

- 1) 雑誌やラップの芯を利用して足踏み足裏マッサージ(何時でも何処でも)
- 2) 手の指先もみ(左右の指を)・・・綿棒を使って指のほお突きもみ・・・更に、指開き。
- 3) 腕さすり(両手を交互に)
- 4) (立って)両肩を後方にひろげる
- 5) お腹を寄せ、次にお尻を持ち上げる
- 6) 耳をひっぱり(両耳を上下左右に)
- 7) (腰掛けて)両足踏み・・・スプリット・ふらはぎを持ち上げる。
- 8) (ピーナッツやくるみを使用)足ゆびに挟んで足指を広げる。
- 9) (タオルをもって)脇をしめ、腰をしめ、膝を回し、太ももをこする。
- 10) バンザイして両手でタオルを左右に動かす。
- 11) 最後に、うがいと手洗いを丁寧に行う。

「日本フットケア協会」富山教室;射水市新開発419-22

0766-51-7018

e-mail; futto@po9.canet.ne.jp

## 泌尿器科の近況・・・

4月から診療部長 池田大助先生以下、医師4人で外来診療・手術を担当しています。また、大学のスタッフの応援診療で外来検査も行っています。加えて、ストマー外来専門で開 皮膚排泄ケア認定看護師が木曜日午後泌尿器科(予約必要)も色々と相談に乗っていますので、お困りの時は気楽にお出かけください。

## タンポポの会・「日帰り旅行」のご案内

日時 10月22日(土)午前9時15分～15時45分(集合9時00分)

行き先 氷見温泉民宿・おもてなしの宿「與市郎」となつかしい「昭和レトロ館」  
(0766-91-1888)

温泉に浸り、「氷見三味」に舌つつみし、レトロな昭和を再現した「昭和館」を見学。

参加費 3500円(当日徴収致します)

備考 多数の参加をお待ちしております。(マイクロバス29人乗りにて余裕あり)

## タンポポの会・「講演会」と第3回「作品展」が開催されました。

7月23日(土)午前10時00分～11時55分に厚生連・高岡病院 2F研修室(I)において  
会員10名の参加と赤江・総合的がん診断センター看護師長の出席のもとで開催されました。

最初に菅原会長から挨拶があり (①欠席会員の近況ほか ②厚生連高岡病院「総合がん  
相談支援室」による経済・精神的支援がスタート ③今回の講演にあたり「越屋メデカルケア」  
様にお世話になった。)そして講師の略歴など紹介の後講演が始まりました。

演 題 「自分で出来る簡単手わざ”フットケア”」～夏でも大切・冷え対策！～

### ①フットケアや爪切りの有用性について

講師;八塚 美樹(やつづか みき)・・・日本フットケア協会・資格認定講師。  
もと、(2006)富山大学大学院医学薬学研究部成人看護学教授。

### ②秘伝・冷え取り対策・簡単手わざ体験

講師;室谷 良子(むろたに りょうこ)・・・(1996)日本フットケア協会設立。  
同協会師範で看護学校にて指導を行い、技術取得者は1500人を超える。  
「秘伝・冷え取り手わざ77」(学研)「冷え取りダイエット」(実業社)など多数あり。

また、第3回「作品展」も開催されました。

今回は少なく 平面作品 3人で 4点でした。

平面版画 松本 弘 1点

書道 高岡佳代子 1点

日本画 菅原 昭 2点

(尚、出品者には図書券を進呈しました。)



※色々な趣味をお持ちの会員が多く、是非とも次回に出品を期待しています。

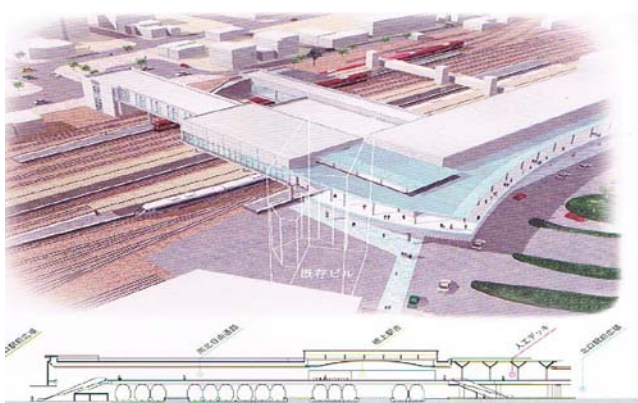
(写真;清水さん、水彩画;木田さん、水墨画;林さん、文芸;平田さん、越さんほか)

## 8月28日(日)・・・JR高岡駅が変りました！

新しい「JR高岡駅」は、高岡の顔にふさわしい南北をつなぐ、出会いと集う・賑わいをもたらす  
魅力ある拡がる都市空間として生まれ変わりました。

高岡の文化・技術・歴史を継承し、未来への発展を予感させるデザインコンセプトのもと  
利用する方に使いやすい橋上「JR高岡駅舎」と南北自由通路となりました。

「南北自由通路」・・・幅員12Mで延100Mの[万葉ロード]南口;瑞龍寺口/北口;古城公園口



### 編集後記

年3回(1月・5月・9月)発行をめざして  
いますので、会員各位の投稿が増えて  
「タンポポだより」が賑やかになるように、  
皆さんの投稿協力をお願いします。次の  
28号・1月上旬発行で12月25日締切です。  
リクエストで新コーナーを設けますので  
(仲間と集う・ちょっと一言・話題の窓・私の夢・・・)  
泌尿器科の外来窓口へご一報ください。

(タンポポの会事務局)

※「タンポポの会」は次記の皆様からのご支援を受けています。



(募 集 中)

(募 集 中)