

老いを楽しむ～足の浮腫み～



昨今の新型コロナウイルスのために、買い物に出かける、体操教室で身体を動かす、電車に乗って遠出をするということがめっきりなくなり、私の90歳を超える母の足は浮腫んで硬くなってしまいました。

近隣の病院にいった水分を排出するための利尿剤を処方され、服用してもなかなか効果が現れず、母も夜眠れないくらいに足が痛むと言いはじめました。言葉は悪いですがまるで象の皮膚のようになった足を、私は指でしごき上げるように足首から膝にかけて指圧をする、これを3分くらい。またちょっと肌が柔らかくなってきたら（少々手荒に）下から上へひねり上げるようにしました。ぎゅーぎゅー力を入れても痛がるでもなく、徐々に普通の（人間の）肌に戻っていきました。1日たった3分程度やっただけで元の肌に戻る！なんとも優れた治療力でしょか！「こんなのマッサージ屋でやったら3千円くらいとられるわね～」とけろっとして、まったく感心してしまいます。

女性はもちろん、加齢によってリンパや血液の流れが悪くなるのが浮腫みの原因といわれています。塩分を控える、適度な運動をするなど日ごろの心がけは必要です。それにプラスして、（いずれも軽く20秒くらい）足の付け根を指圧する、膝の裏を指圧する、足首から膝にかけて主に側面を下から上へマッサージすると血行を促進することが出来ます。何よりも毎日気兼ねなく外を歩ける日が来ることを願ってやまない今日この頃です。

支え愛・ほっとステーション

支え愛・ほっとステーションは、荏原第四地域センター内にある高齢者の身近な福祉の相談窓口です。お気軽にご相談ください。

その他、サービス活動についてご紹介します。

「ほっとサービス」一日常生活のちょっとした困りごとにボランティアさんが30分200円で手伝うサービスです。

「定期訪問」——定期訪問は月に1回程度、地域支援員が安否確認も含め自宅を訪問するサービスです。

「定期電話」——月1・2回、希望する日時に職員が電話で安否確認を行います。

その他、「緊急代理通報システム」の受付や、ボランティアの募集も行っています。

（新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部サービスを自粛しています。）



品川区社会福祉協議会運営

☎03-6426-2464 FAX 03-3784-2601

投稿川柳



☆過去 子育てに 忙しい過去 今ひるね(悦)
絆創膏 剥がせば過去が 蘇る(喜)
過去は去し 今の今だけ 老いた母(健)

<p>旗台小学校 TEL：3785-1687 10/3（土）スポーツ大会 10/17（土）学校公開 学校説明会 10/29（木）たてわり遠足 11/10（火）避難訓練 11/20（金）旗台フェスティバル 11/26（木）保護者会（4・5・6） 11/27（金）保護者会（1・2・3）</p>
<p>源氏前小学校 TEL：3781-4348 10/1・2（木・金）学校公開 10/3（土）新一年生保護者向学校公開・学校説明会（※該当保護者のみ参観可） 11/4～6（水～金）学習成果発表会（仮称）</p>
<p>大原小学校 TEL：3781-4487 10/2（金）学校公開① 学校説明会 市民科授業地区公開講座 10/3（土）学校公開② 10/22（木）運動会</p>
<p>上神明小学校 TEL：3781-4792 10/2（金）学校公開① 10/3（土）学校公開② 入学相談① 10/5（月）社会科見学（6） 10/9（金）入学相談② 10/20（火）東京グローバルゲートウェイ（4） 10/23（金）社会科見学（3） 11/2（月）生活科見学（1・2）</p>
<p>富士見台中学校 TEL：3772-0900 10/3（土）市民科授業地区公開講座 10/9（金）ブラインドサッカー（9） 11/2（月）薬育（7） 11/4～11/10（水～火）三者面談（9） 11/7（土）ドリームジョブ（7） 11/30（月）薬育（8）</p>
<p>荏原平塚学園 TEL：3782-7770 10/2（金）学校公開 学校説明会 10/3（土）学校公開 学校説明会 市民科授業地区公開講座 10/13（火）運動会代替行事（後期課程） 10/17（土）運動会代替行事（前期課程） 11/10（火）社会科見学（3） 11/13（金）校外学習（5組） 11/17（火）TGG（4）</p>
<p>豊葉の杜学園 TEL：3782-2930 10/5～7（月～水）生活科見学 10/10（土）二葉すこやか園運動会 10/16（金）第一回学校説明会 11/26（木）東京グローバルゲートウェイ</p>
<p>荏原第五中学校 TEL：3781-5643 10/3（土）学校公開（午前） 学校説明会① 10/5～9（月～金）学校公開 10/9（金）学校説明会② 10/17（土）学校公開（午前） 進路説明会 10/30（金）合唱コンクール 11/7（土）学校公開（午前）</p>
<p>東中延児童センター TEL：3785-0419 ●親子あそぼうひろば（毎週月曜日）10:00～11:30 0歳児含む乳幼児親子 10組 10/28（水）ベビーマッサージ 10:30～11:30 ハイハイ前までの0歳児のお子さんと保護者 10組 11/25（水）卒乳講座 10:30～11:30 乳児親子 10組 ※すべて予約制</p>
<p>富士見台児童センター TEL：3785-7834 10/3、11/7（土）マンスリーバスケットデイ 16:00～17:30 小学生、中学生、高校生 10/5～9、11/9～13（月～金）卓球ウイーク 16:00～17:30 小学生以上</p>
<p>源氏前保育園 TEL：3783-8744 10/7～9（水～金）保育体験 11/4～6（水～金）保育体験</p>
<p>延山小学校 TEL：3781-3806</p>
<p>源氏前図書館 TEL：3781-6273</p>
<p>西中延児童センター TEL：3783-1875</p>
<p>大原児童センター TEL：3785-5128</p>
<p>富士見台保育園 TEL：3785-7833</p>
<p>東中延保育園 TEL：3785-0418</p>
<p>西中延保育園 TEL：3783-1856</p>

原稿作成時点では、新型コロナウイルスの影響により

10・11月の行事予定が未定となっております。

恐れ入りますが、品川区・各施設のホームページにて

最新の情報をご確認いただくようお願いいたします。