

## 訪問看護メモ

### 七草粥

1月7日に春の七草を使って作る七草粥。この七草をお粥にして食べる習慣は江戸時代に広まったそうです。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれ、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあり、一年の無病息災を願うようになりました。また、七草の日は初めて爪を切る日と言われ、セリなどを浸した水に指を入れてから爪を切れば、一年の間爪の病からのがれると言われていました。秋の七草がどれも見て楽しむ植物、春の七草はすべて食用となっています。

#### 【効能】

- ・セリ…鉄分が多く、消化を助け黄疸をなくす
- ・なずな（べんべん草）…根カ、利尿、解熱、玉臓に効果
- ・ごきょう（ははこぐさ）…吐き気、痰、解熱に効果
- ・はこべら（はこべ）…歯ぐき、排尿によい
- ・ほとけのざ（こおにたびらこ）…歯痛に効く
- ・すずな（かぶ）…消化促進、しもやけ、そばかす



NPOいのちは「いのち」に関わることに、真にひとが豊かに生きるための活動を行っています。NPOいのち訪問看護ステーションでは、利用者の方のお気持ちを中心に、小さなお子様から高齢者の方まで、住み慣れたご自宅、地域で、少しでも気持ちよく安らいですでしていただけるよう、周囲の方々とともに、支援することを、深めていきたいと考えています。人間の生きること、死を見つめること、かけがえのないひとりの生命、人生に向き合い、大事にすること・・・

NPOいのちならではの支援に、今後とも積極的に取り組んでまいります。

## ある日のスタッフ便りより

### \*一瞬\*



同じようでありながら、まったく違う昨日と今日。利用者様の状態も、毎日違います。

空、雲の流れ、木々の様子など、自然が刻々と変化しているのと同じに、人の生命も変化しているのですね。

寝返りしてみましょうか？と言いついて、待っていると、「そんなのできませんよ、動けません。」そうおっしゃるCさん。ご自分で寝返りをなさらないため、床ずれになりかけていました。

ところがふとした時に、横向きの姿勢から、ごろーんと、ダイナミックに寝返りをされたのです。長く伺っていて、初めて拝見した動きでした。びっくりです。一瞬のことでした。

ひょっとすると、もともとCさんにはできたことかもしれないのですが、ダメと思いこんでいることも、一瞬にしてできてしまうことがあること、その可能性があることに驚きと希望を感じた瞬間でした。



[www.npoinochi.org](http://www.npoinochi.org)

(NPOいのちホームページにてスタッフ便り随時更新しています)