

# めいぷるだより

令和4年7月 280号

## 2Fフロア 端午の節句と母の日イベント



端午の節句レクはドリッポローヒーとティラミス  
を頂きながらのイベントでした。職員手作りの甲冑  
(かっちゅう)を着ての登場に皆さん驚かれていま  
したが、とても楽しんで頂けました。そして母の日  
のイベントは、職員からのサプライズ！  
折り紙で作った花束をプレゼントしま  
した。受け取られて涙を流されていた姿  
とてもいい思い出になりました。



# しょうぶ ゆ 菖蒲湯

## 菖蒲湯とは

こどもの日として知られる5月5日は本来**端午の節句**という日本の年中行事で、その由来は古代中国にあります。

**端午の日**の行事には昔から風習が多く残っているのですが、その中の一つが**菖蒲湯**です。

菖蒲湯とは、風呂釜のお湯の中に菖蒲の葉や根を入れて入るお風呂です。

菖蒲の入ったお湯に浸かっていると、菖蒲がもつ独特の強い香りが感じられます🌸

## 菖蒲湯の効能

菖蒲湯に使う葉菖蒲には**アサロン**や**オイゲノール**という精油成分が多く含まれているため血行促進や、保湿効果等の薬効により腰痛や神経痛の緩和など、様々な効果が期待できるそうです🌸  
昔から**菖蒲酒**や**菖蒲湯**として飲まれてきた菖蒲は、現在の漢方医療でも広く使用されています。  
菖蒲の香りは、自律神経を安定させるアロマテラピー効果もあるという優れたものです！

## 菖蒲という花

菖蒲はサトイモ科の植物です。

**あやめぐさ**とも呼ばれ、葉の形が似ているのでよく混同されてしまいましたが、紫色のきれいな花を咲かせる**アヤメ科の花菖蒲**や**あやめ**とは違う植物です🌸

菖蒲湯に使われるサトイモ科の花はまるで異なり、**黄色くて猫じゃらし**のような形をしています。

葉で区別する場合は、**根本が赤くて**中脈は表裏とも**1本**のものが**サトイモ科の菖蒲**です。

## メイプルでも5月5日に菖蒲湯を行いました！

葉菖蒲を水洗いしてそのまま入れるやり方とある程度の長さにしてネットなどに入れるやり方があるそうです♪

メイプルではそのままお湯に入れるやり方でした🌸

追い炊きができるお風呂は水の時点で菖蒲を入れておくと香りが立ちやすく、  
追い炊きができないお風呂は最初に熱めのお湯をばって菖蒲を入れて適温になると香りが高まるみたいです(≥▽≤)



### 《ボランティア活動》

新型コロナウイルスの影響により  
しばらくの間、お休みとさせて頂きます。  
何卒ご理解のほどよろしくお願い致します。

医療法人社団慈広会

介護老人保健施設メイプル

綾瀬市吉岡2361-7

めいぶるだより編集委員会

7月号担当 事務 木村 関