

# 悠悠だより

平成23年6月号

すがすがしい季節もあっという間に終わり梅雨に入ろうとしています。  
これからの時期は気温の変化があり、風邪をひきやすくなりますし、食中毒なども気になります。  
環境を整え、元気にお過ごし下さい。

## ～今月の行事予定～

- 6/1(水) 音楽療法
- 6/18(土) コスモス会 様 慰問
- 6/25(土) Dog ボランティアクラブ 様 慰問
- 6/29(水) あいばち 様(パチンコボランティア) 慰問(2階利用者のみ)

### 【不眠対策】

ショートステイの利用時等、環境の変化もあり、当施設ご利用中、十分に睡眠をとれない方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ 不眠は脳・神経機能へ影響し血圧上昇や作業能率の低下につながります。また、不眠は老化を促進させる事も医学的に証明されており糖尿病などの生活習慣病の進展にも関係しているという報告もあります。

そこで今回は不眠対策についてご紹介します。

- ・朝日を浴びて1日の生活リズムをつける。
- ・寝られなくても「寝よう寝よう」と深く考えない。
- ・夜遅くに夕食を摂らない。
- ・室内の照明を早めに落とす。
- ・軽めの運動を行う。
- ・足のマッサージ

踵には安眠効果のツボ(失眠)、足裏のふくらみの下には(湧泉)があります。



【看護師 市原】

## ヨーグルトの日①



私たちにとって身近な食品であるヨーグルト。ヨーグルトは牛乳由来の高い栄養価と、乳酸菌の様々な効果を合わせもつ食品です。5/15はそのヨーグルトを研究したロシアの生物学者メチニコフの誕生日から、ヨーグルトの記念日とされています。この機会にヨーグルトの効果を見直してみませんか？

### ヨーグルトの力!!

- ① 原料である牛乳から受け継いだ豊富なカルシウム  
(ヨーグルトは原料である牛乳とともに、食品の中でも特に骨や歯を丈夫にするカルシウムを豊富に含んでいます。)
- ② ヨーグルトに含まれる乳酸菌の働き  
ヨーグルトをつくる乳酸菌は、人間の体の中でも様々な働きをしてくれます。
  - ☆ 腸内菌のバランスを改善する・・・乳酸菌は体にとってよい働きをしてくれる「善玉菌」の一種です。乳酸菌は体にとってよくない菌である「悪玉菌」の増殖を防ぎ、腸内の環境を整える働きがあります。
  - ☆ お通じをスムーズにする・・・乳酸菌がつくる乳酸は腸管を刺激して腸の働きを活発にして便を出やすくします。



【管理栄養士 渡邊】

## 【寝ている間に腰痛予防！】

### ▽寝る姿勢のポイント

#### 仰向けで寝る場合

仰向けで膝の下にクッションや座布団などを当てて膝を立てる。

#### 横向きで寝る場合

背中を丸めて膝をかかえるようにする。また、両足の間に座布団などを挟んでも良いでしょう。



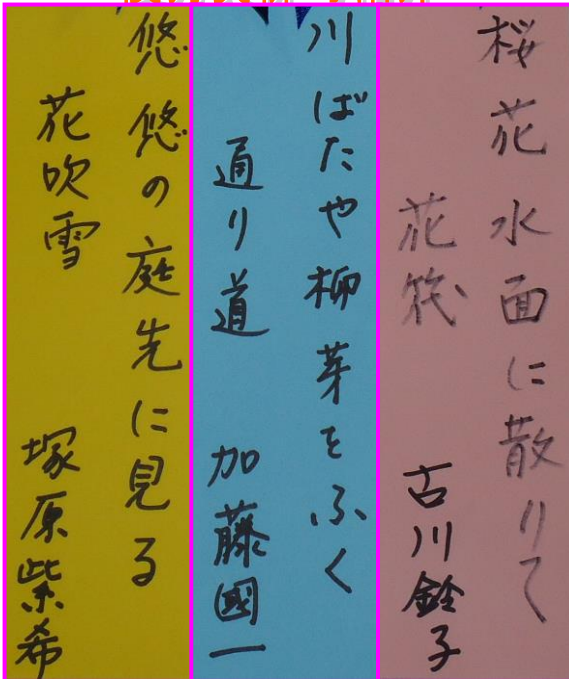
### ▽寝具を選ぶ際のポイント

柔らかすぎるマットレスは腰が沈んでしまうため、腰への負担は大きくなります。反対に、敷布団が固すぎても腰が反ってしまうため、やはり良くありません。薄すぎず、柔らかすぎない敷布団を選ぶようにしましょう。

また、枕の高さが低すぎても高すぎても腰痛の原因となります。横向きに寝て、鼻、喉、ヘソが一直線になるような高さの枕が理想的といわれています。

【理学療法士 樋口】

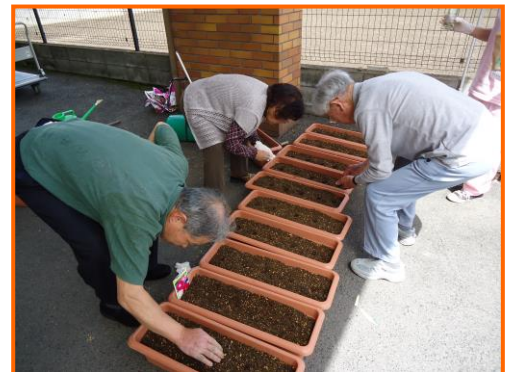
## 優秀賞俳句紹介



今月の俳句、優秀賞はこの3つの句が選ばれました。

俳句を自分で詠まれる方だけでなく、他の方の俳句を詠んで楽しめる方も増えてきました。

優秀賞の投票はどなたでもしていただけます。展示してある俳句で気に入ったものがありましたら職員までお声がけいただき是非投票して下さい。



### 園芸クラブ

デイでは5月より園芸クラブを始めました。あさがおでグリーンカーテンを作成中です。皆様、慣れた手つきで種を植えておられました。今は、水やりをして芽が出始めたところです。

### リーダー研修

講師 スマイルコンサルティング 三宅勇様

平成22年11月24日から平成23年4月26日までリバーサイド悠悠、長良整形外科クリニック、ローズガーデンの主任を対象として全6回の研修を行いました。

リーダーとしての役割、心構えなどの講義を受け、今回学んだことを活かしてより良い施設にして利用者の皆様に満足していただけるようにしていきます。



医療法人社団実践会

介護老人保健施設

## リバーサイド悠悠

〒501-3936 岐阜県関市倉知字下野1712

☎ (0575) 23-6500 (代)

FAX (0575) 21-0488