

悠悠だより

平成23年9月号

9月になりました。お盆休みは満喫できましたか？
まだまだ暑い日は続きますが引き続き熱中症、食中毒には注意して下さい。

～今月の行事予定～

- 9/10(土) 虹の会 様 慰問
- 9/14(水) 敬老会 さくら会 様 慰問
- 9/21(水) 音楽療法

～デイ予定～

- 9/22(木) 化粧療法
- <工作> くるくる棒の鉛筆立て
- <ゲーム> 運動会競技
- <俳句(兼題)> 秋



【冷え症対策】

まだまだ暑い日が続きますが、冷房や冷たい食べ物などで体はヒエヒエ。

こんな人は冷えています <冷えの自己判定法>

次の3つのいずれかに当てはまる人は体が冷えています。

すぐに冷え解消のための対策を実践しましょう！

1. 体温が36度未満
2. 寝起きに体を触ると冷たい
3. 温かいものを触ると気持ちがいい

当てはまるものはありましたか？冷えの解消には自律神経を鍛えましょう。

自律神経の働きをよくする入浴法を実践しましょう。

『ひざ下入浴法』

- ①ひざから下を10～15度の冷水に約1分間つける。
(冷えが強い人は、多少冷えが回復してから行う)
 - ②ひざ下を38～40度のぬるめのお湯に5分間つける。
- ①、②を3回くらい繰り返す。2～3週間続けると自律神経が鍛えられます。
一度お試し下さい。



【看護師 和田】

【肩こり対策】

肩こりの原因にはさまざまなものがありますが、肩や首の周りの筋肉の血行が悪くなることが問題だと言われています。血行促進のためにストレッチを行いましょう。

①肩の上げ下げ

腕の力を抜きリラックスします。リラックスできたらゆっくりと肩をすくめまします。その後は再びゆっくりと元の位置まで戻します。ストレッチが終わったら肩を前回し、後ろ回し共に行ってください。

②首のストレッチ

首を横に倒します。反対側のスジが伸びてくるのが分かると思います。そのまま20秒程度伸ばします。伸ばせたら反対側も倒しのぼします。ストレッチが終わったら首をゆっくりと回します。右回し、左回し共に行ってください。

今回は簡単に行えるものを紹介しました。ストレッチの注意点は反動をつけないこと、痛みが出る手前で止めることです。気持ちいいと感じる程度が適切だと言えます。



【理学療法士 山田】

リバーサイド悠悠夏祭り



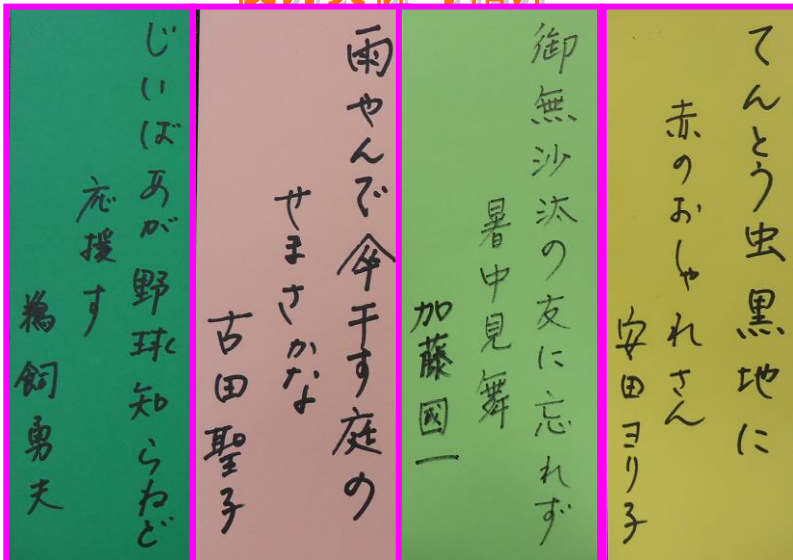
8月4日 悠悠夏祭りが行われました。

今年の屋台は、わたあめ・フルーツかき氷・焼きそばで皆様おいしくいただき、わなげや水ふうせん釣りをを行い楽しんでみえました。

また盆踊りを見て、口ずさんだり一緒に踊ったりと楽しい時間を過ごされました。

当日はたくさんのボランティアの方々、ご家族様にも参加していただきありがとうございました。

優秀賞俳句紹介



工作

デイでは午後のレクリエーションの時間に毎月様々な工作を作成しています。

8月は朝顔のつるし飾りを作りました。細かい作業などありますが、皆さん指先をうまく使い作成しています。

9月は牛乳パックを使いペン立てを作ります。

今月の優秀賞俳句はこの4作品が選ばれました。月を追うごとに俳句を詠まれる方が多くなり、投票をされる方も大変迷いながら、より良い句に票を入れる姿が見られます。皆様も俳句を詠んだり投票に参加されたりしてみたいかがでしょうか。

ショートステイご利用者様へ

紛失防止のため、持ち物は全てに記名していただきますようお願いいたします。特に衣類への記名をお忘れのないようご注意願います。

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