

# もみの木デイケア便り 2月号



## 介護スタッフより

寒さが一段と厳しくなってきました。体調にはくれぐれもご注意ください。

2月のカレンダーは雪だるまを製作しました。今年も雪だるまが作れるくらいの雪が降るのでしょうか。



また、今年の干支にちなみ、馬飾りを皆様にご作成いただきました。目打ちを使い、切め込みで作り上げました。細かい作業で皆様「大変だわ」という声が多く聞かれましたが、出来上



がると達成感があり、「出来て良かったわ」とおっしゃっていました。

次回の製作物も楽しみにしててください。

## 中学生の職場体験

1月16日、17日は引地台中学校1年生2名が、1月22日、23日は大和中学校2年生3名が職場体験に来てくれました。



最初は緊張していた様子にみえましたが、時間が経つにつれて笑顔も出てきました。もみの木デイケアの仕事内容をお伝えできたと思っています。



牛乳寒天の苺ソース

## 手作りおやつ

1月からおやつ作り担当スタッフが加わりました。一日ご利用の皆様にも美味しいおやつをお出ししていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いたします。

**ご感想やリクエストなどお待ちしております。**



ミニシュークリーム

## 看護スタッフより

寒い時期にちなみ、冷え性のお話をさせていただきます。**冷え性**は、肩こりや腹痛、頭痛等の様々な症状を与えますが、実は身体のむくみとも密接な関係をもっています。

むくみは、身体の新陳代謝が悪くなり、血管にあるリンパの働きが悪くなる事で身体の水分をうまく循環できなくなり、足や顔などが膨らんでしまう状態です。これは血行不良という事にも繋がります。

首はマフラーやスカーフで、足は靴下やタイツで、身体は重ね着をして暖めるようにしましょう。



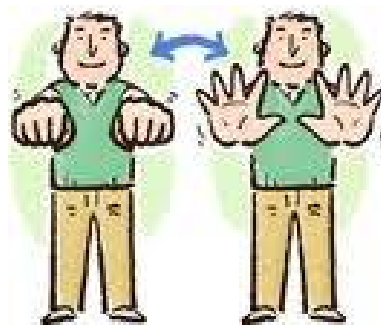
# リハビリスタッフより

## ～ 冷え性について ～

### ・ 冷え性とは？

簡単に言うと、体の手足などがいつも冷たい状態のことです。個人差はありますが、主な自覚症状としては、手足がいつも冷えていてなかなか温まらない、肩こりがひどい、朝起きるのが辛い、暑い夏の日でもほとんど汗をかかない、トイレが近い、顔色が悪い、疲れやすい、熟睡出来ない、下痢や便秘を繰り返すなどです。冷え性は手や足の先端だけが冷やされるのではなく、体内を循環している血液が冷たい足もとへ流れていくと冷やされて、その冷たくなった血液が上がってきますから、体全体が冷やされてしまうのです。

体が冷えると体内の機能を自動的に調節している自立神経系統が混乱してしまい、体内の血流の機能が低下し悪循環が生じます。



### ・ 運動がなぜ冷え性改善に？

まず知っておかなければならないのは、体温の約半分が筋肉から発生することで、筋肉の中を流れる血管が多いということです。運動が冷え症に効く理由は3つあります。

- 1、血流が良くなり、新陳代謝が高まります。
- 2、汗をかくと汗腺が活発になり、皮膚の働きが良くなります。
- 3、筋肉の刺激で自律神経の働きが良くなります。

### ・ 冷え性を改善する運動は？

ご自宅で安全に行える運動はストレッチをお勧めいたします。ストレッチにもいろいろとございますが、朝起きた時や寝る前に、布団の上で寝ながら行える簡単なストレッチをご紹介します。

- 1、膝の曲げ伸ばし運動
- 2、足首の曲げ伸ばし運動
- 3、両膝を伸ばし、踵をつけた状態から、つま先同士をつけたり離したりする開閉運動
- 4、両膝を曲げた状態で、殿部の上げ下げ運動
- 5、両肘を伸ばし、胸の前の高さに保ちながら、手のグーパー運動など



ストレッチで体が柔らかくなると疲れにくく、冷えにくくなります。また、ストレッチだけではなく、歩ける方は歩く機会を作ってできるだけ歩くように努める心がけも冷え性対策には有効です。ただ、運動を行う際は疲労に気をつけて行って下さい。