

もみの木テイケア便り 2月号

まだまだ寒い日が続いておりますが、自然は着々と春の支度を始めています。この時期、白やピンク色の花を咲かせる“梅”や、濃いピンク色の花を咲かせる“河津桜”など、見る人の心を和ませてくれます。ここ大和でも春の訪れをいち早く見つけ、少しでも寒さをしのぎたいものですね。

季節の壁画では梅の木を画用紙で作り、そこに梅の花のスタンプを押して「梅の木とうぐいす」を製作しました。赤と白の梅が壁いっぱい咲き、とても暖かい雰囲気になりました。



2月のカレンダー製作では梅園で有名な水戸の偕楽園をイメージした風景画をちぎり絵の手法を使用し製作しました。ピンクの梅の花がとてもキレイに出来上がりました。



1月はお正月の行事として書き初めを行いました。皆様、「上手く書けないよ」とお話ししながらも、筆を握るととても良い姿勢となり、「元旦」や「末年」または今年の抱負を書いていました。書き上げた書き初めはフロアの壁に飾らせていただき、お互いに見合いながら感想を言い合う様子もありました。



*~*ご利用者様の作品*~*



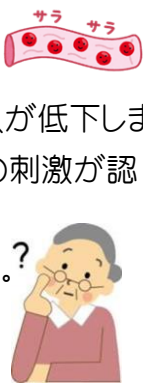

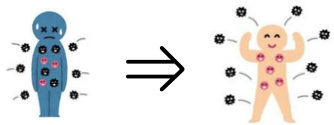

手芸クラブでは、昨年年末から製作していた椿のマグネットが完成いたしました。立体感のある可愛い椿の花が出来ました。



～運動の効果～

寒くなり、身体を動かすのが億劫になる時期ですが、リハビリでも行っている運動は身体に良いことがたくさんあります。

今月は運動がもたらす効果をご紹介します。

<p>●肥満予防</p> <p>エネルギーの消費が多くなり脂肪の蓄積を防ぎます。</p> <p>肥満が原因となる、糖尿病や高血圧など生活習慣病の予防にもつながります。</p> 	<p>●血液がきれいになる</p> <p>血液中の脂肪が低下し、悪玉コレステロールが減って善玉コレステロールが増えます。</p> <p>血管が詰まりにくくなるので、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞などの予防効果があります。</p> 
<p>●筋力・体力がつく</p> <p>筋肉は使えば増え、使わなければ減ります。筋肉がつくと動作を楽に行えるようになり、疲れにくくなります。また、心臓も筋肉でできているので心臓も強くなります。血管が太くなり毛細血管も増えるので、酸素や栄養老廃物などを多く運ぶことが出来るようになるので、疲れにくくなります。</p>	<p>●ストレス低下</p> <p>運動により脳への血流が活発になり、体温が適度に上がることでストレスが低下します。またそういった脳への刺激が認知症の予防・改善に効果があるとされています？</p> 
<p>●骨が丈夫になる</p> <p>運動により骨に力が加わると骨を作る細胞の働きが活発になり、骨が丈夫になります。</p> 	<p>●関節や筋肉が柔らかくなる</p> <p>人は身体を動かさないと、だんだん固くなります。身体を動かすことで関節や筋肉が柔らかくなります。</p>
<p>●抵抗力がつく</p> <p>免疫機能が高まり、病気に対する抵抗力が増します。</p> 	<p>●血圧が低下する</p> <p>長期的な運動によって、血液がきれいになり、血管も太くなり毛細血管も増え、血圧が低下します。</p> 

☆来月は、ご自宅でもできる運動の方法をご紹介します。

何か気になることがある方は、リハビリスタッフまでご相談いただければ、ご利用者様に合った運動をご提供させていただきます。

～快眠の工夫～

寒い日が続きますが皆様、毎晩グッスリ眠れていますか？
不眠は夜間の苦痛だけではなく、日中の眠気、だるさ、集中力の低下など
身心に影響を及ぼします。今回は睡眠を促す工夫をご紹介します。

- ① 寝具は自分の好きな肌触りの良い物を使用する。
- ② 就寝1時間前には入浴を済ませ身体を温めておく。
- ③ 寝室は暗くにして、足元の光のみとし、必要以外の照明は消す。
- ④ 寝床は寝るためだけに使用する。
寝床では読書、テレビを観る、物を食べるなどの
行為は避けましょう。
- ⑤ 寝る前は刺激のあるものは控える。
夕食以外のカフェイン飲料の摂取、寝る1時間前の
飲酒や喫煙は控える。



以上のことを参考にいただき、穏やかな日常生活を送りましょう



～職場体験～



1月14日・15日に引地台中学校の生徒2名、1月20日・21日に
大和中学校の生徒1名がもみの木デイケアに職場体験にきました。
緊張した様子ではありましたが、スタッフから説明を受け皆様と
交流を図っていただき、通所リハビリテーション事業所という職業
を理解して頂けたと思います。



皆様にもご協力いただき、ありがとうございました。



～荒天時の営業について～

降雪が心配される季節となってまいりました。降雪、台風等の
場合には、大和市の気象情報や送迎経路の状況などの情報を集め、
管理者が営業の休止や中断の判断をいたします。

営業の有無についての判断は、当日朝行い、ご利用者様には8:00
～8:30の間に連絡をする体制でおります。ご利用者様の安全な送迎
の確保を第一と考えております。



4月より介護報酬の改定が行
われます。詳細がわかり次第お知
らせいたします。