

もみの木デイケア便り

平成27年
12月号

冬の陽だまりがことのほか暖かく感じられる寒冷の候、早いもので今年も暮れようとしています。皆様どんな一年になりましたでしょうか。私どももみの木デイケアでは、皆様との出会いと、温かいお心遣いに大変感謝する一年となりました。寒い日が続きますが、お体に気をつけてお過ごしいただき、新年の来所をスタッフ一同心よりお待ちしております。

カレンダー

今月のカレンダーは、クリスマスにちなみ、サンタクロースとトナカイのカレンダーを作製しました。眉毛と髭が綿になっていて、可愛らしいカレンダーが完成しました。



季節の製作物



季節の製作物では、クリスマスカードを製作しました。カラーテープでクリスマスツリーをイメージして貼りました。たくさんの色を使いカラフルでかわいらしいカードになりました。

手芸クラブ

《Xmasツリー》

手芸部では初めてビーズを材料として使用し、ミニツリーを製作しました。細かな作業が多くありましたが、仕上がりは輝きを放つツリーとなりました。



《刺し子》

9～10月から始めた刺し子の作品が完成しました。とっても細かい刺しゅうに皆様一生懸命取り組まれていました。施設に飾らせていただきますので、皆様是非ご覧ください。

壁画

もみじの紅葉の風景を製作しました。たくさんのもみじを作ったいただき、鹿や鳥居と一緒に飾りました。フロアがパッと明るくなるような綺麗なもみじの風景が出来上がりました。



寒い冬 体の冷え、運動のすすめ

この季節は気温が低く、体が冷え、不調を訴えるご利用者様が増えています。今回は体の冷えについて考え、寒さ対策をお伝えします。

体が冷えるとどうなるか？



①代謝の低下が起こり疲れやすい

冷えによって血行が悪くなると細胞に栄養を上手く運ぶことが出来ません。すると疲労物質の代謝が出来なくなり疲れやすくなります。



②高血圧傾向になる

高血圧は食事や年齢など様々な原因がありますが、体が冷えることにより、血管が縮まって血圧が上がりやすくなります。

③免疫力が低下する

体温が下がると免疫力も低下します。風邪やインフルエンザが流行する時期は、とくに感染しやすくなり、また代謝が悪い為、治りにくくなります。



④関節痛を誘発する

冷えから関節痛に繋がる場合があります。加齢によって骨、筋肉、関節のバランスが悪くなり、そこに体の冷えが重なると一気に症状が悪化する傾向にあります。



⑤こむら返りが起こりやすい

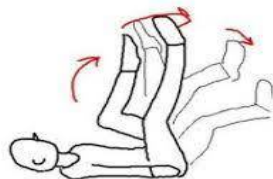
ご利用者様から『昨夜、足がつってしまった』『毎晩のようにつる』といったお話をよくお聞きします。こむら返りは筋力不足や体内の水分不足など様々な原因があるようですが、血行が悪くなり足が冷えると起こる可能性が高まります。



体を温める方法

①グーパー体操

座った姿勢で、手と足をグーパー、グーパーと繰り返して行います。心臓から遠い部位は特に冷えやすく、血液が滞りやすくなります。積極的に動かすことで、心臓へ効率よく血液が戻り全身が温まってきます。



②大きい筋肉を鍛える

太ももの筋肉のように、大きな下半身の筋肉を鍛えることで、冷えにくくなります。例えば、座って、足踏みや膝伸ばし、立って、スクワットや踵上げ、寝た姿勢で、足上げやお尻上げ、空中自転車漕ぎなどがあります。

③朝食をとる

朝ご飯は一日をスタートさせる体のエネルギーです。寝ている間に下がった体温を上げるものになります。



④朝の光を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ体温を上げるために体が活動し始めます。

体の熱の6割は筋肉から発せられるといわれており、筋肉の衰えは冷えの原因になります。体を動かすことが非常に大切です。体温を上げるコツを覚えて元気に過ごしましょう。

年末年始のお知らせ

12月29日(火)～1月3日(日)

誠に勝手ながら休業とさせていただきます。

