コスモメディカルサポート
cosmo medical support

インスタグラム配信中！⇒

デイサービスセンターさくら館11月号

朝夕の冷え込みが増し、木々の色づきが深まる頃となりました。
今月は、レクリエーションで「芋掘りゲーム」と「パターゴルフボーリング」などを行いました。「芋掘りゲーム」では、お芋を見つけた瞬間の「あった！」という弾んだ声と満面の笑みが印象的でした。また、「パターゴルフボーリング」では、皆さん真剣な眼差しでペットボトルを狙っていました。
寒さが増すこれからの時期、どうぞ温かくしてお過ごしください。皆さまにお会いできるのを楽しみにしております。

10月の様子

芋掘りゲーム






よいしょ、よいしょ、もう少し

パターゴルフボーリング




ねらいどおり！




コロコロ、いい感じ！

飯坂銘菓巡り





また食べたいな



裏面もご覧ください。

11 月に気をつけたい体調の変化

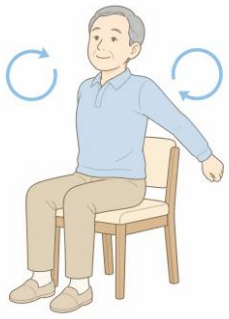
11 月は、朝晩の冷え込みが進み、空気も乾燥する時期です。血圧の変動や感染症など、体調を崩しやすい条件が重なります。今月は、気をつけたい体調の変化と、椅子に座ってできる肩回し体操をご紹介します。

気になること	なぜ起きる？	気をつけること
急な冷え込みと血圧の上昇	寒さで血管が縮み、血圧が上がりやすい	部屋を暖かく保ち、起き上がるときはゆっくり。家庭で血圧を測る習慣を。
ヒートショック	暖かい部屋から寒い脱衣所・浴室へ移る急な温度差で、血圧が大きく変動する	入浴前に脱衣所・浴室を暖める。湯温は 41℃以下、湯につかるのは 10 分まで。かけ湯をしてから。
空気の乾燥とかぜ・インフルエンザ	湿度が下がるとウイルスが活動しやすく、のどや鼻の粘膜も乾燥する	室内の湿度は 50～60%に。手洗い・うがい・換気を丁寧に。早めのワクチン接種を。
かくれ脱水	のどの渇きを感じにくいうえ、乾燥で気づかないうちに水分が失われる	起床時・入浴の前後・就寝前に、温かい飲み物でこまめに水分補給を。
運動不足と筋力の低下	寒くて外出が減り、体を動かす機会が少なくなる	室内で椅子体操を。肩回し体操で血のめぐりをよくし、体を温めましょう。

お家でできる 椅子に座っての体操

今月は、椅子に座ったままできる「肩回し体操」を１つご紹介します。肩や首のこりをほぐし、血のめぐりをよくする体操です。テレビを見ながらでも大丈夫。毎日少しずつ続けてみましょう。

肩回し体操（肩こり予防・血行促進）



ねらい：肩や首のこりをほぐし、血のめぐりをよくして体を温めます。

① 椅子に浅く座り、背すじを伸ばします。両手は膝の上へ。
② 両肩を、後ろに大きくゆっくり５回まわします。
③ 次に、前に大きくゆっくり５回まわします。
④ 余裕があれば、親指を肩口に当て、肘で大きく円を描くようにまわします。
⑤ 最後に肩を上げて、ストンと落として脱力します。

コツ：肩甲骨が動くように、大きくゆっくり。呼吸は止めずに続けましょう。

体操を行うときのご注意
- **痛みがあるとき、体調がすぐれないときは行わないでください。**
- **転倒しないよう、足元を片付け、安定した椅子に座って行いましょう。**
- **運動を制限されている方は、あらかじめ主治医や看護師にご相談ください。**

ご家族の皆様へ

寒さが増してまいりました。気温差で体調を崩しやすい時期ですので、当事業所では室温の調整や水分補給の声かけをこまめに行っております。ご自宅で入浴される際も、脱衣所を暖めてからお湯につかっていただくなど、お声かけください。

デイサービスセンターさくら館　広報誌担当：戸田｜ご不明な点はお気軽にどうぞ
〒960-0201　福島市飯坂町笠松 2-7　TEL：024-542-1572

コスモメディカルサポート
cosmo medical support

インスタグラム配信中！⇒

デイサービスセンターさくら館10月号

朝夕の風に秋を感じる頃となりました。敬老会のマジックショーでは、皆さま身を乗り出して見入り、歓声と大きな拍手で会場が温かな空気に包まれました。金魚すくいゲームでは、すくえた瞬間の満面の笑みと、あと少しで逃げられたときの悔しそうなお顔が交互に見られました。壁画づくりでは、お月様とうさぎを眺めながら、皆さまで和気あいあいと仕上げました。

今月も、皆さまの笑顔にお会いできるのを楽しみにしております。

９月のご様子

敬老会















９月の壁画「お月見」









金魚すくい





裏面もご覧ください→

秋の健康管理とお家でできる健康体操

10 月は朝晩と日中の気温差が大きくなる「季節の変わり目」。体調を崩しやすい時期です。気をつけたい体調の変化と、お家でできる健康体操をご紹介します。

10 月に気をつけたい体調の変化

気になること	なぜ起きる？	気をつけること
かぜ・インフルエンザ	空気が乾燥し、気温が下がると免疫力も下がりやすい	手洗い・うがい・歯みがきを丁寧に。室内の湿度は50～60%に。早めのワクチン接種を。
寒暖差疲労	朝晩と日中の気温差で自律神経が乱れる	服装でこまめに調整。十分な睡眠をとる。散歩で体を温度差に慣らす。
関節痛・筋肉のこわばり	冷えで関節や筋肉が硬くなりやすい	体を冷やさない。軽い体操やストレッチ。入浴やカイロで温める。
かくれ脱水	涼しくなり、水分をとる量が減ってしまう	喉が渇く前にこまめに水分補給。温かい飲み物や汁物、果物も活用。
血圧の上昇	寒さで血管が縮み、血圧が上がりやすい	家庭で血圧を測る習慣を。減塩を心がけ、室内で軽く体を動かす。

お家でできる椅子に座っての体操

椅子に座ったまま無理なくできる体操を１つご紹介します。テレビを見ながらでも大丈夫。毎日少しずつ続けてみましょう。食後すぐを避け、体調のよい時間に行ってください。

体操①　足上げ体操（太ももの筋力アップ）



ねらい：太ももの筋力を保ち、立ち上がりや歩行を楽にします。

① 椅子に浅く座り、背すじを伸ばします。
② 片方の脚を、前にゆっくりまっすぐ伸ばします。
③ 「1・2・3」と数えて３秒キープし、ゆっくりおろします。
④ 左右 10 回ずつ行います。無理のない範囲でどうぞ。

コツ：息を止めずに。膝が伸びきらなくても大丈夫です。キャスター付きではなく、安定した椅子を使いましょう。

体操を行うときのご注意

- 痛みがあるとき、体調がすぐれないときは行わないでください。
- 転倒しないよう、足元を片付け、安定した椅子に座って行いましょう。
- 運動を制限されている方は、あらかじめ主治医や看護師にご相談ください。

ご家族の皆様へ

朝夕が涼しくなり、過ごしやすい季節となりました。気温差で体調を崩しやすい時期ですので、当事業所では水分補給や服装の調整をこまめに声かけしております。ご自宅での様子で気になることがございましたら、いつでもスタッフにお知らせください。今月もどうぞよろしくお願いいたします。

デイサービスセンターさくら館　広報誌担当：戸田｜ご不明な点はお気軽にどうぞ
〒960-0201　福島市飯坂町笠松 2-7　TEL：024-542-1572