

早くも3月です。今月より3名の新規利用者様が増え、少しずつにぎやかになってきました。職員が中に入らなくても、利用者様同士で話に花が咲き、行き帰りの車の中もずっとお喋りされています。また、少しずつ暖かくなってきて、外へ散歩に出掛けたりもしています。

健康的に過ごせるように、いろいろな活動を提供していきます！



いきいき

NO.8 平成29年3月 だより

あわら複合ケアサービス

TEL 0776-77-2282

あわら市二面2丁目302番地

2月の活動風景

★バレンタインおやつ作り★

ホットケーキミックスにあんこやチョコチップを入れ、たこ焼き機を使って焼きました。焼けてきたら爪楊枝でひっくり返す作業が楽しく、みんな交替で行っていました。作った後は、職員もみんなでおいしくいただきました（＾＾）



笑顔のある生活をしましょう② ～『笑う』ことの効用～



😊 脳を刺激する



笑って顔の筋肉が動くと、脳が刺激されます。この刺激によって血流量が増し、認知症予防につながります。

😊 免疫力を高める



外から入ってくる細菌やウイルス体内でできるがん細胞などを処理してくれるナチュラルキラー細胞。これが活性化し、免疫力が高くなります。

😊 ストレスを解消させる



顔の筋肉を動かすと、副交感神経のはたらきが活発になり、ストレスが解消されてリラックスできます。

😊 細胞や血管を若々しくする



笑っている時、呼吸は止まり、そのあと深呼吸をします。そのことが細胞のはたらきを良くし、動脈硬化などの血管障害を予防します。

『笑いは奇跡の薬』ですね！！

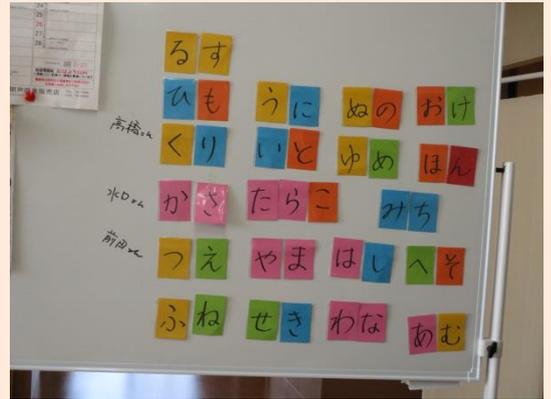


★脳トレ中★

『あ』から『ん』までのひらがなを1回ずつ使って言葉を作っていきます。最後の方になるとカードが減ってきて難しくなりますね・・・



2月の風景



お風呂の3つの効果



看護師より



夜、温かいお風呂につかるのは、至福の瞬間ですね。何も考えず、カラダとココロがリラックスできるのはもちろんのこと、お風呂には医学的にもいろいろな健康作用があります。

1. 温熱作用

温熱により皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が改善。体内の老廃物やコリ、疲れがとれます。肩こりや腰痛などの慢性的な痛みを和らげたり、筋肉の柔軟性を高める効果もあります。

※ 打撲やねんざ、筋肉痛になったばかりで患部を温めてしまうと逆効果になるので、注意してください。急性期の痛みは冷やすことが大切です。

2. 浮力の作用

水中にある物体には浮力が働き、お湯につかるとその重力は地上の約10分の1に。カラダの筋肉を弛緩させるだけでなく、足腰への負担も軽減されるので心身ともにリラックスできます。



3. 静水圧作用

お湯に全身がつかると、腹囲が3~5cmほど縮むとも言われるほど、カラダに水圧がかかります。それにより、下半身にたまった血液が心臓へと戻っていき、血液の循環を促進。むくみの解消にもつながります。ただし、心臓や肺へ負担がかかるため注意が必要です。

★あわら複合ケアサービスの精神★

理念 私たちはいつもあなたのそばにいます

- 目標
- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
 - ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
 - ③ 地域に密着したサービスを提供します

今月の行事

3/3(火) ひな祭り会