



新年のごあいさつ

明けましておめでとうございます。旧年中は当センターの活動にご理解ご協力を頂き、誠にありがとうございました。

昨年度、当センターは開設20年の節目の年となり、今年で21年目を迎えることができました。今後ご利用者様、ご家族様、地域の皆様からのご意見を拝聴しながら、皆様が生き生きと生活され、ご活躍頂けるよう地域に根ざしたデイサービスとして尽力して参ります。

本年も何卒よろしく願い申し上げます。

突撃インタビュー

第16弾

今回は、ボランティアでピアノ演奏を定期的に行っている木村音楽教室の木村先生です。

🎵 日頃どのような活動をされていますか？

🎵 自宅でピアノやドラムのレッスンをしたり、レストランでピアノ演奏をしています。

🎵 デイサービスに来られた時の感想は？

🎵 10年以上前、子どもが小さい時に、デイサービスの夏祭りに参加させて

もらったのが知りあつたきっかけです。利用者の皆さんから元気をもらっています。スタッフの皆さんにはいつも親切にしてもらっています。コロナ前には生徒さんと一緒に演奏に来させてもらっていました。

🎵 お好きな楽器は？

🎵 ピアノとバイオリンを演奏します。学生時代はクラリネットを担当していました。

🎵 音楽以外に興味のあることは？

🎵 400ccのバイクに乗っています。たまにツーリングに行きます。

🎵 新しく取り組まれたことは？

🎵 昨年ホームページを作りました。「木村音楽教室」で検索してみてください！



1年の成果を展示

昨年の文化祭(11/6~25)では、ご利用者様が製作された作品や写真を展示しました。今年は、共同作品で折り紙を使った貼り絵の「生け花」や、ちぎった紙を貼り合わせた「気球」を作りました。「小物入れ」は牛乳パックに和紙を貼り仕上げました。個人作品では、絵画教室やしおり絵教室での作品や手縫いのバッグ等、いずれも素晴らしい作品になりました。



~ほっこり探し~

寒さで身の引き締まる季節がやって参りました。寒い日は特に温かい食事が恋しくなりますね。温かい食事やお風呂を想像すると心が温まり、癒されるような気持ちになる、これが「ほっこり」という事なんです。

「ほっこり」とすると体の中には、幸せホルモンが分泌され、そのホルモンは、健康、疲労回復、免疫力UPにつながるエネルギーがあふれ出すのです。

ちょっと疲れを感じたら、まずは小さな癒しを探し「ほっこり」してみたいはいかがですか。



ホームページ更新しています

<http://suitamidori-f.jp/>



健康一口メモ 冬の入浴が危ない！！「ヒートショック」

ヒートショックとは、急激な温度の変化で体調が急変すること。

寒い冬、入浴中に起きる体調の急変は、ヒートショックが大きな要因です。

(ヒートショック 発生)

暖かい居間から寒い脱衣室で衣服を脱ぐと、血管が縮んで血圧が上がる → 浴室が寒いと血圧がさらに上がる → お湯に浸かると血管が広がって血圧が下がる・・・このような急激な血圧の変動がヒートショックへとつながりやすい。

◆特に高齢者、高血圧、糖尿病、心臓病の人は、血圧の変動が起きやすいので要注意。

(ヒートショック 症状)

軽度：めまいや立ちくらみ、気分不良など。重度：失神、意識障害、心臓発作、脳卒中や心筋梗塞などが発生しやすく、死亡に至ることも有り得る。また浴槽内での発生は、溺水に繋がることも多い。

(ヒートショック 対策)

- 居間との温度差を少なくなるよう、事前に脱衣室を暖めておく。足裏が冷えないようマットなどを敷く。
- お湯は38~41度で、長湯を避ける(高温は心臓に負担となる)
- 浴槽のふたを開けたり、シャワーのお湯を出して蒸気を立てておく。
- 浸かる前かけ湯をする(手や足などから先に行く)。
- 可能ならば、入浴時間を日没前にする。
- 夕食前がベター(高齢者や糖尿病の人は、食後低血圧がヒートショックの引き金になることもある)。
- 浴槽から立ち上がる時は、手すりなどにつかまって、ゆっくりと(立ちくらみを起こしやすい)。

※ヒートショックは、室内温度が低いトイレも発生しやすい。

ポイント

寝たまま行う「安眠のためのストレッチ」

呼吸は深くゆっくりと。痛くなるまで伸ばさない。

全身のストレッチ

- ① 両腕を上げて、バンザイのポーズをとる。
- ② 両手と両足をゆっくり伸ばしながら、背伸びをする。
- ③ 背伸びをした状態で30秒キープする。

(手と足の指先が上下に引っ張られるようなイメージで息を止めないように)

足首のストレッチ

- ① 鼻からゆっくりと息を吸いながら、両方の足首を手前に起こす。
- ② 口からゆっくりと息を吐きながら、両方の足首を元の位置に戻す。
- ③ ①~②の動きを5~6回繰り返す。

(足の血行が良くなるので、むくみや冷え性の改善にも効果が期待できます)

※寝る前のストレッチは、体をほぐしてリラックスさせることを目的としています。

激しい動きや長時間行うのは、交感神経を優位にして体が覚醒してしまうため、やりすぎには注意しましょう。

~編集後記~

寒いこの時期、皆さんは寝る時、足が冷たくなりませんか？ 靴下を履いて寝ている方も多いのではないのでしょうか？ 靴下を履いて寝ると、たとえ冬であっても足が汗をかいてしまい、その湿った靴下が体を冷やしてしまい良くないそうです。

そこでお勧めなのが、レッグウォーマーです。足首周りが温まり、血流も促進され、より良い睡眠をとることができるそうです。血流を滞らせないよう、締め付けが少ない素材を選ぶのもポイントです。

足元を温めてより良い睡眠をおとり下さい。

