

ぴっかり通信 令和3年11月



発行：練馬区立光が丘デイサービスセンター

Tel 03(5997)7706



光が丘デイサービスをご利用いただきありがとうございます。

朝晩冷え込むようになり、秋の深まりを感じるようになりました。光が丘公園内の銀杏並木も黄色く色づき、また木々の葉も日増しにその色合いを深めていっています。

10月は久しぶりにローズガーデンへ散歩に出かけました。変わりやすい秋の気候で連日の外出は叶いませんでしたが、美しく咲いた花々を愛で、風や季節を感じる一時を過ごしていただきました。緊急事態宣言解除後の外出、「良い気分転換になった」とのお声も聞かれました。

11月は年末に向けての準備を始める予定です。手先を使った作品制作を企画しております。



お知らせ

- サービス意向調査アンケートを皆様にお配りしています。ご記入いただき11月15日(月)までに、ご利用時にお持ちください。皆様のご協力、宜しくお願い致します。
- 光が丘デイサービスセンターでは引き続き感染対策を行いながらの運営を継続して参ります。風邪症状など体調に変化が見られた時には、無理をせずご利用をお控えいただきご自宅での療養をお願い致します。
- 11月は「ヒノキ湯」を予定しております。ヒノキの香りのお風呂をお楽しみいただきたいと思います。



健康コラム

《寒くても良い睡眠をとるために》

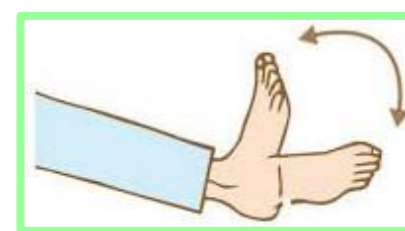
今月は布団の中で身体を温める体操を紹介します。良い睡眠をとって日々元気に過ごしましょう。

人は「深部体温」が下がらないと上手に眠りに入ることができません。深部体温とは体内の中心部分の温度のこと。起床から11時間後に最も高くなり、22時間後に最も低くなります。深部体温が高くなると人は元気になり、下がるリズムに同調して眠気がやってくるのです。深部体温を下げるには、手足や体表から熱を放出する必要がありますが、末端や表層が冷えていると血管が開いていないので、体内には熱がこもります。「手足が冷えて眠れない」というのは、実は体の深部の熱が体外に出て行けず、下がらないため眠れない状態なのです。これを解決するには、体を温めることがポイント。「体の中の温度を下げるために体を温めるの!？」と混乱してしまいそうですが、人間の体には、いったん温めると「元に戻そうとする」働きがあります。そのメカニズムを利用すれば、温めることで体温を下げるキッカケになるのです。

【手足グーパー体操】 ゆっくり10回×2セット
方法：①ゆっくり深呼吸しながら、呼吸のリズムに合わせて行います。
②手の指。グーはしっかり握って。パーは指が反るくらい。
③足の指。グーとパーをイメージしながらゆっくり動かします。
(あまり力を入れすぎると足がつるので注意。)



【足首の体操】 ゆっくり10回×2セット
方法：①ゆっくり深呼吸しながら、呼吸のリズムに合わせて行います。
②足首をできるだけ大きく曲げ伸ばします。



【片足上げ体操】 左右10秒ずつ×2セット
方法：①膝を伸ばしたまま、かかとを15cmくらい浮かす。
②更に頭を上げると腹筋も働き、身体が温まりやすい。





お楽しみ週間



10月の活動紹介

ローズガーデン散策

10月18日から10月23日の1週間のうち天候に恵まれた日にハロウィンの飾り付けもある公園の散策を楽しんでいただきました。



久しぶりの外出に、皆さん笑顔があふれます。



レモン湯



おたのしみ御膳



職員宅の自家製無農薬のレモンを浴槽に浮かべ、香りを楽しんでいただきました。秋の行楽弁当をイメージした昼食に「気分が変わって楽しい」と皆さまよく召し上がって下さいました。

9月19日 献立
グリーンピースご飯・味噌汁
白身魚のフライ
金平ごぼう
ポテトサラダ
フルーツ



9月20日 献立
炊き込みご飯・味噌汁
鶏肉の唐揚げ
スパゲティソテー
ブロッコリーの胡麻和え
フルーツ

