

豊玉だより

平成30年 12月 第167号

発行：豊玉デイサービスセンター



《寒くても良い睡眠をとるために》



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。

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

理学療法士 佐藤 尊志



お部屋にも色とりどりの紅葉



お芋を求めて買い物にも出かけました。

★男の料理教室★



とある日の昼食後。男性のお客様にお好み焼きを作っていただきました。皆様とても上手に包丁を使っていたら良かったです。終わった後に感想をお聞きすると『毎日これをやるのはたいへんだね。』とおっしゃる方も！職員もおしくいただきました



クリスマスの準備はじめています

MERRY CHRISTMAS

12月24・25日にクリスマス忘年会を開催します。ご家族様・事業所の皆様の見学も大歓迎です。ぜひ、遊びにいらしてください。

年末年始の営業について

年内は12月29日までの営業
年始は 1月 4日からの営業です。
12月30日～1月3日までは
お休みをいただきます。
よろしくお願いたします。

