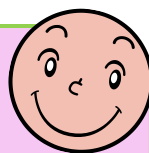


# えみ 笑だより



10月号

発行：小規模多機能型居宅介護事業所「笑の里」（2023. 10. 1）

「暑さ寒さも彼岸まで」

この暑さは一体いつまで続くのか？と心配しておりましたが、お彼岸を過ぎると暑さやらぎ、秋らしくなりましたね。

しかし油断は禁物！！春と秋は寒暖差が大きくなり体調を崩しやすく、『寒暖差疲労』になることがあります。

寒暖差疲労とは、寒暖差が大きいと体温を調整している自律神経が過剰に働き、めまい・頭痛・肩こり・不眠・食欲不振・イライラなど体に不調が生じてしまうことです。

症状の予防・改善するためには・・・

## ★体を温める

- ・冷たい飲み物や体を冷やす物を摂り過ぎないようにする。
- ・体の中からだけではなく、体の外からも温める。

例 38～40℃のぬるめのお湯に 15 分ぐらいゆっくりつかる。

- ・首・手首・おなか・足首を温める。例スカーフを首に巻く

## ★体を動かす

- ・全身のストレッチや軽くウォーキング（20 分程度）をする。

## ★ゆっくりと深呼吸を行う

深呼吸は自律神経を整えるのに効果的です。

- ①鼻からゆっくり肺いっぱいになるぐらい吸い込む
- ②吸い込んだ時の倍ぐらいの時間をかけて口から吐ききる。

①②を 3～5 回行う



ほんの一例です。服装にも注意し、体調管理に気をつけてお過ごしください。

# …アルバムのごとこま…

## 敬老祝賀会



ふるさとの歌と手話



祝い膳  
鈴カステラの紅白カメとミニたい焼き



長生き音頭♪

ひげダンス♪



ボランティアさんの傘踊り



記念品作り  
手形アート



職員のクイズや  
並び替えクイズ



吊るし飾り



壁画



貼り絵  
秋の味覚



10月の予定

- ★運動会
- ★お誕生会
- ★ふれあいサロン(11日・14日・28日)

★ 介護についてのご相談、お困りのことは  
お気軽に「笑の里」までどうぞ・・・  
☎ 38-0028 fax 47-7742

★ 緊急の場合は、080-6169-8080 までご連絡ください。

