



笑顔のおたより



世界の果てまで行って「食」

11/15(水)・16(木)の昼食は、欧州やアジアの郷土料理を楽しみました。「こいほうまかばい」「初めて食べた」と珍しい食事に舌鼓。「またお願いします」と福田栄養士にリクエストしました。



「フリフリぐーぱー」で有酸素運動

「♪勝手にシンドラッド」の曲に合わせてグーパー体操。ノリの良い曲は自然と体が動きます。



「東洋の魔女？」素晴らしい反射神経にビックリ!

何と、腕も腰も伸びてま〜す。



頑張ってます!「活動あれこれ」



ありがとう!訪問ボランティア

11/7(火)に諫早民舞連の竹千会様の舞踊訪問がありました。最後は職員も舞台上がり、大変盛り上がりました。竹千会の皆さん、素敵な舞踊の披露有難うございました。



♪おおむら紅葉スポット情報有り



早速、野岳と東大村へ出かけました。素晴らしい眺めでしたよ!



寒い日に入るお風呂は癒しの時間です。疲れが取れ、よく眠れてリラックスできます。このような入浴効果は「温熱作用」によるもので、体が温まり血管が拡がって血の巡りが良くなり、隅々まで酸素や栄養分が運ばれ、効率よく疲労が取れます。

またお風呂の適温は私たちの深部体温が37度程度なので熱過ぎずぬる過ぎない40度程度と考えられています。

「こんなことまで分かった！入浴の健康効果」

入浴がもたらす健康効果について、近年新しいことが分かっています。それは浴槽に浸かる毎日の入浴が心筋梗塞や脳卒中などのリスク（危険性）を減らすというものです。また、高齢者のうつ発症を予防するという研究結果も示されています。普段はシャワーだけという方も、ぜひ毎日浴槽に浸かってみてはいかがでしょうか。

さて、そんな健康効果のある入浴も、「ヒートショック

Keep Health (2)

入浴効果とヒートショック

ク」や「浴室内熱中症」といった危険がたくさん潜んでいます。実は高齢者の入浴関連事故は、交通事故の死亡者数を大きく上回っています。「ヒートショック」は、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって、血圧が大きく変動し、心臓や血管の疾患が起こることをいいます。

「始めよう温度のバリアフリー！」
脱衣所や浴室の室温が低くならないよう、暖房器具を使って温めたり、入浴中は換気扇を切るなど温度差をなくしましょう。

また、意外と知られていないのが、「浴室内の熱中症」です。冬場はつい長湯をしてしまい、脱水症状を起こしている場合があります。入浴前と入浴後もコップ一杯の水を摂取するように心がけましょう。

一日の終わりのお風呂。「温度のバリアフリー」で安全にお風呂を楽しみましょう！



12月の活動予定



A型の目標は「健康と仲間づくり」です。

ゲームやレクリエーションでたくさんの「笑顔」を届けたいと思います。12月は「年忘れパーティー 2023」を予定しています。

令和5年も残り僅かとなりました。今年の流行語大賞は「アレ(ARE)」に決まりましたが、私も事柄が思い出せずに「あれ」が流行語になってきました。毎日夫婦で「あれ」や「これ」を巧みに使い、会話をしています。ところで「あれ」を思い出しました。Sさん(名前が出てきません)に教えてもらった「あれ」とは・・・行く小舟(いくこぶね)です。これは「人の生き方」のことで、「イヤイヤしない」「クヨクヨしない」「こせこせしない」「フツツ言わない」「ネチネチ言わない」ということ。印象に残っていたのに忘れていました。いや、思い出したので忘れてしまったのではなく、思い出せなかったというのが正解。来年はこの「行く小舟」を忘れず、成長の一年にしたいと思います。(H)

あしあと