

「秋バテ」を元気に乗り越えましょ！

秋の訪れは多くの人にとって心地よいものであり、秋ならではの食べ物や爽やかな気候と美しい紅葉が楽しめる季節です。しかし、秋になると体調を崩しやすくなる方はいませんか？それを「秋バテ」と呼ぶことがあります。秋バテの特徴と原因について探ってみましょう！

- 秋バテの特徴は個人によって異なりますが、一般的な症状には次のようなものがあります。
- ・だるさと疲労感：夏の疲れやストレスが蓄積し、秋になると体がだるく感じることがあります。
 - ・食欲不振：食欲が減退し、栄養の摂取が不足しがちです。
 - ・睡眠障害：眠りが浅く、質の悪い睡眠が続くことがあります。
 - ・集中力の低下：仕事や学業に集中しにくくなる場合があります。



- 秋バテを克服するためには、以下の点に注意することが重要です。
- ・バランスの取れた食事：季節の変化に合わせた栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう。
 - ・適切な休息：十分な睡眠とリラクゼーション時間を確保し、ストレスを軽減しましょう。
 - ・適度な運動：適度な運動は免疫力を向上させ、体調を整えます。
 - ・ビタミン摂取：不足しがちなビタミンやミネラルをサプリメントで補うことを考えてみましょう。

季節の変わり目で秋バテになる人は多くいます。適切なケアや生活習慣の改善で楽しい秋を満喫しましょう！！(〇)！

リハビリだより

ストレートネックやスマホ首という言葉が、最近耳にしませんか？
 ストレートネックは、ゆるやかにカーブしているはずの首の骨が、下向きの姿勢を続けたことによって負担がかかり、まっすぐになってしまった状態です。肩こり・首こりだけでなく、頭痛、めまい、吐き気、顎関節症などを引き起こす可能性があります。ストレートネックは近年急激に増えており、多くの日本人が発症していると言われています。ストレートネック予防・改善ストレッチを行い首の負担を軽減し快適にスマホやPCを使いましょう。

簡単！お手軽！3分で行える

ストレートネック予防・改善ストレッチ

①～③を各5～10回、痛みのない範囲で行う

<p>首をゆっくりと左右へ傾ける</p>	<p>視線を水平にしたまま、首だけ横向きに動かす</p>	<p>頭を極力前に突き出し、水平にスライドさせるように後ろへ引く</p>
<p>視線は正面であごを引きながら行う</p>	<p>肩から下の胴体は正面を向いたまま、首を傾けない</p>	<p>体の位置は動かさずに、頭と背すじを真っすぐにする</p>

～寄付のお願い～

現在当施設では古布、ペットボトルが大変不足しております。ご家庭で不要になった衣類・シーツ・タオル等、300ml～500mlのペットボトルを募集しております。ペットボトルはキャップとラベルを剥がし、よく洗ってお持ちください。皆様からのご協力をお願い致します。

～編集後記～

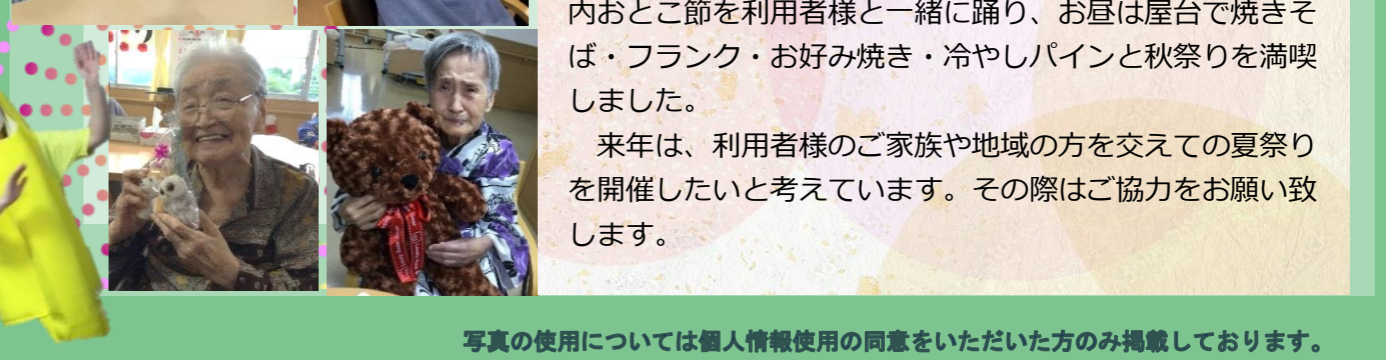
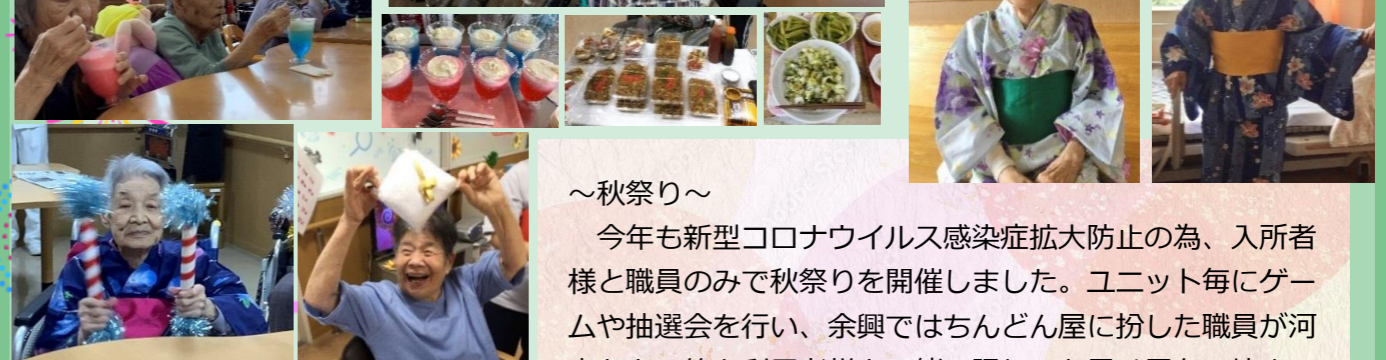
- 須藤 亜紀：食欲・スポーツ・読書 何の秋にしようかな！
- 菅原 洋子：“楽しい！は伝わる”を実感できた秋祭り。たくさんの笑顔に力をいただきました。
- 小野 和彦：季節の変わり目で体調を崩しやすいので注意してお過ごし下さい。
- 介護福祉士：過ごしやすい季節になりました。秋を満喫しましょう。
- 首藤百合香：ようやく秋、そして冬へ繋がります。体調に気を付けて過ごしましょう。
- 山内 楓：季節の変わり目ですが、体調管理に気を付けて過ごしましょう。
- 武田 友恵：食欲の秋、紅葉の時期ですね😊美味しい物を食べて秋を満喫しましょう☆
- 佐藤 由紀：朝晩の寒暖差がみられるので、体調不良にお気を付け下さい。
- 三浦 佑太：季節の変わり目ですので、体調に気を付けてお過ごしください。
- 佐藤 輝稀：少し寒くなってきました。体調管理に気を付けて秋を満喫しましょう！
- メイウライ：朝晩寒くなってきましたので、温かくしてゆっくり休んでください。
- 村上 俊：季節の変わり目ですが体調崩さず楽しい秋を過ごしましょう！
- 遠田 憂：食欲の秋☆この季節は山形の芋煮が恋しくなります☆
- 須藤 颯汰：近頃肌寒くなってきたため、運動をして体を温めましょう！！
- わ・ミヨ・トウ：季節が変わってきたので、体調崩さないように気を付けましょう。



介護老人保健施設ハイム・メアーズ
 住所：本吉郡南三陸町志津川字袖浜255
 TEL：0226-46-2772
 FAX：0226-46-2773
 e-mail：meeres-01@echna.ne.jp

令和5年10月10日発行

しおかぜだより vol.80



～秋祭り～

今年も新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、入所者様と職員のみで秋祭りを開催しました。ユニット毎にゲームや抽選会を行い、余興ではちんどん屋に扮した職員が河内おとこ節を利用者様と一緒に踊り、お昼は屋台で焼きそば・フランク・お好み焼き・冷やしパインと秋祭りを満喫しました。

来年は、利用者様のご家族や地域の方を交えての夏祭りを開催したいと考えています。その際にご協力をお願い致します。

写真の使用については個人情報使用の同意をいただいた方のみ掲載しております。

こすもす・ゆい

今年の夏は気温が高く、暑い夏を乗り切る為にユニットでフロートを作り提供しました。夏らしい装飾を施し、冷たい飲料を飲むことで夏を感じ「冷たくて美味しいね」と喜ばれておりました。

9月には秋祭りを開催し浴衣を着たり抽選会で大盛り上がりの様子でした。余興で踊りを披露すると仮装した職員を見てたくさんの笑顔が見られました。

これから気温が落ち着き涼しくなってくるため体調管理に気をつけつつ、利用者様に楽しんでもらえるようなレクリエーション活動を行っていききたいと思っております。



つつじ・さくら

隣ユニットと合同で花火レクを行いました。一階玄関前に集まっていただき、たくさんの花火を見て楽しめました。久しぶりに花火なんて見たな、すごかった等の感想が聞かれ、満足していただけた様子でした。

秋祭りでは食べ物レクを行い普段食べられないお菓子や漬物を食べていただきました。抽選会やちんどん屋による盆踊りもとても盛り上がり、楽しまれておりました。



なでしこ・ぼら

今年の夏はとても暑かったですね。ぼら・なでしこでは8月にユニットレクを行ないました。皆様でスイカを食べて、「美味しい」「久々に食べて良かった」との声が聞かれました。スイカを食べた日の夕方に職員が外で花火を打ち上げて利用者様は窓から花火を観ていました。「花火だよ」「綺麗だ」との声が聞かれました。利用者様のたくさんの笑顔、喜ばれる姿を見ることができて良かったです。

季節の変わり目なので体調管理に気をつけながら、これからも利用者様に少しでも楽しい時間を増やせるよう職員同士で協力し合いレクリエーションを行なっていききたいと思っております。



もも・つぼき

「やる事あったらよごさい。」と言って、お祭りの準備を手伝ってくださった利用者様方。皆で協力し作り上げた秋祭りは大成功となり、たくさんの笑顔を見ることができました。これからも利用者様と一緒に楽しさを感じながら日々を過ごしていきたいと思っております。



○テイケア通信○



レクリエーション



お風呂



ご自宅で調理される方や今は調理をする機会が減ってしまった方も利用者様同士協力して**水まんじゅうやクリームあんみつ**作りを楽しみながら行って頂いています。



月の第二週目には気分転換に繋がるようにとお風呂の中にリラックス効果のある花の香りをつけ利用者様にゆったりと入浴して頂いています。



リハビリの時間だけでなく集団レクリエーションとして**新聞落としや輪投げ**などチームに分かれて声を出し応援して頂き盛り上がっています。