ボヌール デイケア通信 2022. 9

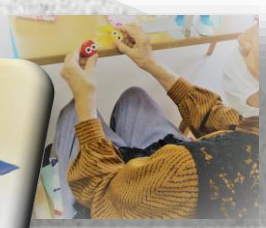
パンデミックでも、
記録を塗り替える異常気象でも、
花は せいいっぱい咲いて
季節の移ろいを知らせてくれますね♪

と、思いきや・・・？

なんと、写真のコスモスは紙製！
デイケアご利用の皆様とスタッフの手による色画用紙の花です。
直径 20cmと大きく作り、
ホワイトボードに咲かせました。
縁側 (えんがわ) で アルバムを
開きたくなっちゃいますね～♪

コスモス
秋桜

ペットボトルのフタ2コをセロファンでくるんで輪ゴムどめ。
「おひねりかな？」「ラムネ菓子？」「インディアカをやるのね？」などなど。
さて丸シールをお配りし目玉を貼っていただくと、
「わぁ、かわいい！」
いきいきと、表情豊かな金魚の兄妹になりました。
まだ夏日もある9月、
泳ぐ金魚のカレンダーで涼を。



9/7 昼 郷土料理【甲府】「うめぇじゃん！」

お献立
信玄寿司（ぶどう酢・梅ぼし等）
鶏のワイン蒸しきのこ添え
秋野菜の炊き合わせ
高野豆腐の塩昆布あえ
ほうとう汁
葡萄（ぶどう）

秋バテ 対策の『○○ め』

「秋バテ」には、夏バテからそのまま秋も体調不良が続くタイプと、夏は何とか過ごし秋になって体調をくずすタイプ があり、どちらも、ほおっておくと,抵抗力が落ち感染に弱い体になる恐れがあります。

①運動習慣で予防 体を活性化させる脳内物質が分泌されてスッキリ。但し、がんばりすぎるとストレス物質に変化、逆効果になることも！

②３８度程度のおふろで予防 おなかをじっくり温め、代謝と血行を良くしましょう。入浴後は、冷やしていない水か麦茶がおすすめ。そして お布団 に入るまでの間、くつした をはいて過ごしましょう。

◎**運動は『軽め』・おふろと飲み物は『ぬるめ』・くつしたは『ゆるめ』**

介護老人保健施設 ボヌール　さいたま市北区吉野町2-1365　TEL 048-661-8223

かんたん耳マッサージのやりかた

私たちは耳の奥で気圧の変化を感じ取っています。
「低気圧頭痛」や「ふわふわ めまい」など、
気圧の影響を受けやすい人は、耳の奥の感覚に強く反応してしまう人。

台風、秋雨前線。天気予報をチェックして、低気圧が近づいていたら、
自分でできる かんたん耳マッサージ をおこなってみましょう。
めぐりを良くし緊張をほどいておくと、ゆるやかな反応で済むことが
知られています。

・耳全体を手のひらでおおい、温める。(10秒)

・耳たぶを軽くつまみ、もみほぐす。(5秒)

・耳を各方向へ引っぱる。下・ななめ下・後ろ・ななめ上・上 (20秒)

・耳全体をつかみ、ゆっくり付け根から後ろ回し。(10回 / 10秒)

・もう一度耳全体を手のひらでおおい、耳の奥まで手のぬくもりを届ける
つもりで、呼吸とともに、そっと押したり、ゆるめたり。(10秒)

力を入れず、肩の力もぬいて行いましょう。
両耳同時におこなえば 約１分
片方ずつおこなっても 約２分

気持ち良ければもう1セットどうぞ！