



ポヌール

# デイケア通信

2022.11

もみじの  
かんざし

かんざしではありませんが  
もみじのような  
赤いハチマキ。みなさま  
良くお似合いです。

利用者様は赤組 職員が白組、  
結果は **赤組**の**圧勝**でした。

## 勝利のインタビュー

- やるとなったら勝たなきゃ、という気持ちが自然とわきあがってくるわね。
- ちょっと本気出せばこんなもんですよ。
- 体が軽く感じられました。
- あ～楽しかった！



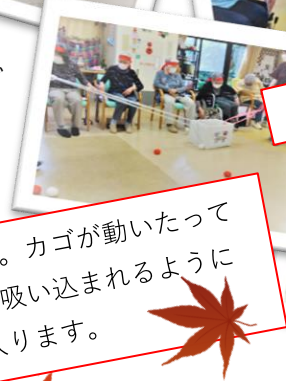
「オーエス！」のかけ声はなしですが心はしっかりつながっています。



ぬきつぬかれつ



選手宣誓



移動玉入れ。カゴが動いたって何のその。吸い込まれるように赤い玉が入ります。



赤組大勝利！



11/8(火) 昼食 お寿司

献立

すし盛り合わせ  
すまし汁  
ちやわんむし  
くだもの(村橋)

## 柿は『スーパーフード』!?

日本の国果である柿ですが、意外にも、古代ギリシャ語で『神々の食べ物』という名称で呼ばれていた史実があります。紀元前、遠い海の向こう。熟(じゆく)した柿の美味しだけじゃない効果効能は、すでに広く熟知されていたのかもしれないね。

- ウイルスや細菌を撃退する
- 肌を美しく、粘膜を強くする
- むくみを改善する
- 免疫力を高める
- 老化防止の効果がある

まさに今で言う『スーパーフード』並みの効能、『天然の総合ビタミン剤』神々の食べ物ですね。そのままでは食べにくい方や冷え性の方には、サイコロ状に切るかすりおろし、耐熱容器に入れ、ラップして1分半くらいレンジ加熱。トロリと美味しい「レンジ柿」にしてみても♪

# 「<sup>もも</sup>腿<sup>もも</sup>なで」「<sup>もも</sup>腿<sup>もも</sup>さすり」 de ほっこりぬくぬく

まさつ しげき  
摩擦による刺激は、**なでる** → **さする** → **こする** の順で強くなります。

今月は **なでる・さする** でおこなう『ほっこりぬくぬく<sup>まさつ</sup>摩擦』をご紹介します。

大きな筋肉(太腿<sup>ふともも</sup>)をほどよく刺激し、からだ全体<sup>しげき</sup>暖めていきましょう。<sup>あたた</sup>

背もたれのある椅子などに ゆったり腰かけ、深呼吸し、首や肩の力を抜いて準備します。  
(介助者が行う場合、介助者は本人の正面か斜め前、やや低めの椅子に座るか床にひざ立ち姿勢)

- ① 太腿<sup>ふともも</sup>の上に手を置き、手のひらを<sup>もも みっちゃん</sup>腿に密着させたまま  
ひざ上から<sup>もも</sup>腿の付け根にかけて すりすり 往復させます。  
2秒で1往復くらい。 (10往復)
- ② 同じように、太腿<sup>ふともも</sup>の外側を すりすり 往復。  
<sup>ふともも</sup>太腿の内側も すりすり 往復。 (10往復 ずつ)
- ③ 手が届けば、ひざのおさを手のひらでくるくる。 (10回)
- ④ 手が届けば、ひざの横から4本の指をさし入れ、ひざうらの  
くぼみと、<sup>もも</sup>腿うらのひざ寄りを左右にすりすり。 (10回)

終わったら、すぐにひざ掛けなどですっぽりおおいましょう。ほっこり⇒ぬくぬくが持続します。片方ずつおこなう場合は、おこなった側の脚をひざ掛けでくるんで冷えないようにしてから、もう片方をおこなうと良いでしょう。

ついでに、摩擦で暖まった手のひらの熱を利用し、耳たぶを暖めましょう。耳たぶは体の表面で最も冷えている部位なので、暖めることで体温の底上げが期待できるそうですよ♪