



ボヌール デイケア通信 2024.5

立夏(りっか)

暑くも寒くもなく、湿度が低く、
気圧は安定、晴れの日が多い、
夏の兆しが見え始める頃。

薫風(くんぷう)

初夏に、若葉の香りを
漂わせて吹く爽やかな風。

(新明解国語辞典)

新緑(しんりょく)

「色彩心理学」では、
緑色は、安心感、自然体、
調和、休息を意味し、
リラククス状態へと
導く効果がある。

「ヨガ哲学」では、

緑色は胸の中心部に位置
する第四チャクラの光。
愛情、共感を司る。

「中国陰陽五行」では、

緑色は木であり、自由な
成長、順応性を意味する。

「古代ローマ四元素思想」では、

緑色は、世界を構成する火・風・
水・土のうち、土のグループに
属し、重要な基盤、安定を表す。

「西洋占星術」では、

緑は牡牛座のラッキーカラー。
穏やかさ、堅実、確実性の象徴。

草の海 風が吹く

※ボヌールデイはテラス側の窓をできるだけ開放し、気持ちよい五月の風を入れていきます。

リハビリで外歩きを増やします。お帽子をお持ちの方は
ぜひ、ご持参下さい。新緑のパワーを
全身に取り込みましょうね

♪♪♪♪

へいらっしやい!



特撰

五月十六日昼
江戸前寿司
茶碗蒸し
お吸いもの
くだもの



↑ 風を感じながら、
足上げ練習。ウエイトも軽々♪



→ 風でバラの花びらのパーツが
舞ってしまうアクシデントも
ありましたね。カレンダー作り♪



介護老人保健施設 ボヌール

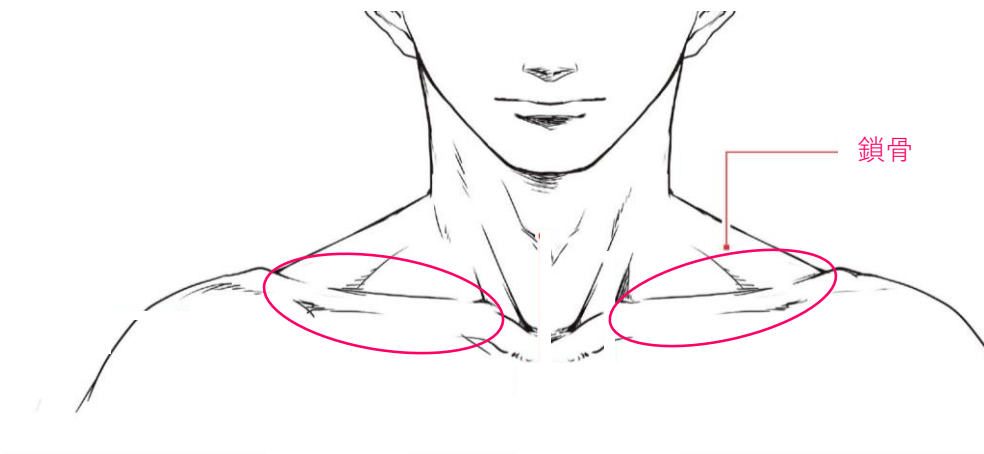
さいたま市北区吉野町2-1365

☎ 048-661-8223

ボヌールに着いたら、すきま時間を有効活用！

運動の前に、鎖骨(さこつ)を温めておきましょう。

あ、服は着たままで大丈夫ですよ(笑)。



1 まず手のひらを温める

- 方法① 両手のひらを合わせ、すばやくすり合わせる。
- 方法② 手のひらで自分の太腿をすばやくこする。
- 方法③ 温かいお茶の入った湯呑みを手のひらで包む。
- 方法④ 温かいおしぼりを軽くにぎる。

※ご自身のやりやすい方法で温めてくださいね。③と④はやケドに注意△

2 温まった手のひらを鎖骨に押しあてて、ゆったり3呼吸。 手のひらの熱を鎖骨の奥へ届けるつもりで。

1→2を何回か繰り返す。

以上です。

鎖骨を温めた後、いつも通りにリハビリで体を動かしましょう。

なぜ鎖骨？ 鎖骨の奥に「鎖骨下リンパ節」があるからです。

リハビリで動いて筋肉を使うと、リンパの流れが良くなります。

このリンパ液の最終到達地点が、鎖骨下リンパ節。

全身をくまなく巡って来たリンパ液は、最終的に鎖骨下リンパ節で不要なものがきれいに取り除かれ、鎖骨下静脈へと流れ込みます。

温めて鎖骨下リンパ節を活性化しておくことで、流れが滞らない体＝疲れ・むくみを溜め込まない体、になれるというわけです♪

服の上からで大丈夫ですよ!!