

「オズの魔法使い」原作は続編が三十三作!! 皆さんのリハビリストーリーも続編に続く続編♪



ボヌール デイケア通信

2024.6

オーバー ザ レインボー

Over the Rainbow

(虹の向こうに)

より、異なる。空想物語から知る、選択理論心理学!!

またのお越しを
お待ちしております!



次回「昭和食堂」は
6/20(木)よ!

昭和食堂の洋食ランチ

5/22 (水) イベント食

ミックスグリル

ポテトサラダ

野菜コンソメスープ

ライス

クリームソーダ風ゼリー

1939年のアメリカのミュージカル映画「オズの魔法使い」で、主演のジュディ・ガーランドが歌う名曲中の名曲、「オーバー・ザ・レインボー」
物語冒頭は、見渡す限り乾いた平原。カンザス州の灰色の草地です。ここで養父母と暮らすことになった少女ドロシーは、広大なカンザスの地で存分に解放感を味わったのでしょうか?
いいえ、反対に彼女は閉塞感と共にいました。変化の乏しい日々。子どもであるがゆえ、今いる色のない環境から脱出するすべがなく。
虹の向こうにどんな世界があるのかしら...。
ある日、少女はカンザス名物の竜巻に巻き込まれ、色彩豊かな冒険の旅へ!
：終盤、物語の佳境でドロシーが願った望みはもといた平原へ戻ることに。
カンザスの暮らしは少しも変わらずただそこにあつて、とらえ方は人により、場合に

やり方をマスターした方は
ひとりで
ウォーミングアップ



誘導が必要な方は
しっかりマンツーマン指導



ドキドキ
Jenga



集中すると背筋も伸び、
立位が安定するんです!!

※段ボール製のジェンガ
なので崩れても安全。



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

暑熱順化

少しずつ、体を暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」といいます。

夏本番を迎える前の今から、しっかりと「汗をかける体」へと準備を始めましょう。

「汗をかける体」は、体に備わっている体温調節機能がうまく働く体です。

「汗をかきにくい体」は、体の熱を逃がすことが出来ないため、体温が上昇してしまう体です。

準備？暑くなればいやでも汗をかくから、準備なんていらないよ、と思われるかもしれませんが、

暑熱順化をしないで、真夏を迎えると、いきなり濃い汗を多量にかくことになります。

濃い汗とは、塩分を多く含むベトベトの汗です。

この汗が多量に出ると体内の必要なナトリウムが失われて電解質異常を起こし、あっという間に熱中症になります。恐いですね。

なので、サラサラの汗を適度にかける体をつくっておくのです。どうやって？

「運動」「食事」「入浴」

の三本柱で暑熱順化がかないます。

- ① 運動：手軽な運動を毎日
- ② 食事：具が多めの汁物を毎食
- ③ 入浴：週3回は湯船につかる

加えて、病院の待合室など冷房がよくきいた場所では、肩掛け、膝掛け、くつしたを持参して、冷房冷えからご自身を守る。

携帯する飲み物は、できれば温かいもの。カフェイン、甘味料を含まない「麦茶」「ハーブティー」などを。

暑熱順化のためのこれらのことを始めるのは、本格的に暑くなる半月前からが良い、と言われていきます。

半月かけて体を慣らしていくということですね。

また、梅雨寒（つゆさむ）と云って、一時的に気温が下がることがあり、せっかく暑熱順化しかかった体が、ふりだしに戻ってしまいがち。

戻らないよう、前述の三本柱を入念に継続してお過ごしくださいね。



※ポヌール通所テラスのヤマアジサイ