

10月 ふれあいルーム便り

通所介護・介護予防・日常生活支援総合事業
医療法人社団芙蓉会 デイサービスふれあいルーム

2024年10月15日 No.349

毎週水曜日と土曜日は 高濃度炭酸泉浴

効 能

血行不良 高血圧 肩こり
糖尿病 腰痛 筋肉痛
冷え性 肌荒れ 乾燥肌
疲労回復 不眠 むくみ



肌についた泡が皮膚から吸収されます

ふれあいルームでは9月より高濃度炭酸泉浴が始まりました。
5分の入浴で通常の7倍も血流が増加されている高濃度炭酸泉。
ヨーロッパでは炭酸泉による治療が健康保険適用にされるほど、効果が
認められています。週に2回以上の入浴が効果的です。

血流量の増加による効果

1. 細胞に酸素・栄養・水分が大量に供給されます。
2. 細胞から排出された老廃物を引き取る速度が上がります。
3. 毛細血管が開くので、血圧が上がる事なく、高血圧の方でも安心して入浴出来ます。
4. 腰痛や肩こりが和らぎます。
5. 血圧の拡張と収縮が繰り返され、高血圧予防や動脈硬化予防になります。
6. 湯冷めしにくく、冷え性にも効果があります。
7. 肌が保湿され、乾燥を防ぎサラサラになります。

『VEETA 炭酸泉のすすめ』ver.01_001-10 より引用

ゲームで楽しく機能を鍛える

ふれあいルームのゲームの時間。楽しむのはもちろんですが、いろいろな機能向上に効果があるゲームを取り入れています。

焼肉ゲームは箸やトングを利用して、生のお肉のイラストを焼けているお肉のイラストにひっくり返します。お肉のイラストは薄くて大きいので、ひっくり返すのは至難の業。手先の機能訓練、集中力を鍛える効果があります。周りの応援もあり、期待に応えようと奮闘します。

栗拾いゲームは、たくさんの栗とわずかなどんぐりの中から、お題に合わせて時間内に見つけて点数を競うゲームです。時間制限があるので、とても集中しなければなりません。

短時間の集中や、指先を使って脳を刺激したりすることで、生活能力を高める効果が期待されています。みんなで作戦を考え、コミュニケーションの機会にもなっています。



焼肉ゲームは個人戦



栗拾いゲームは団体戦

フラワーアレンジメント

フラワーアレンジメントは、毎月第3木曜日と不定曜日の2回開催していました。10月より毎週木曜日はお花の週となります。お花の準備の週と、生ける週の2週セットでの参加条件となりますので、イベントカレンダーでご確認下さい。お花の準備は、お花を生ける容器の制作となります。いろいろな材料を使い、切ったり貼ったりとオリジナルの容器を作ってお楽しみください。

準備の週に参加できなかった方は、ゲームや製作活動など、他の楽しいレクリエーションをご用意しております。



イージーウォークで 転倒予防



運動も穏やかで気軽にできるイージー・ウォークは、第2の心臓と呼ばれる「ふくらはぎ」の機能を促進します。

「ふくらはぎ」には歩行等の動作や、正しい姿勢を保つ役割だけではなく、下半身に下がった血液を心臓に送り返すポンプの役割があります。「ふくらはぎ」の筋肉を鍛えることで、血液の循環が良くなって全身の機能に酸素と栄養を与えることができます。ふくらはぎや、足首をほぐし動きが滑らかになる事により、つま先も上がり「つまづき」予防にもつながります。



新入職員自己紹介

こたけ くりみ
小竹 栗未

2024年4月16日より入職いたしました。デイサービスで働くのは初めてですが、皆さまに楽しいひと時を過ごしていただけるよう、精一杯頑張っていきたいと思います。入職して半年経ちましたが、改めてよろしくお願いいたします。

新入職員自己紹介

おだか りか
小高 里佳

2024年6月1日より入職いたしました。ご利用者様とご家族が、自分たちらしく生活できるよう、寄り添いを大切に業務に勤しんでまいります。よろしくお願いいたします。



ご利用日の案内

月曜～土曜日、祝祭日
9:30～16:40
日曜日はお休みです