

にぎたつ苑デイケアセンター新聞

社会福祉法人 恵鳴 財団 済生会松山老人保健施設にぎたつ苑通所リハビリテーション



〒791-8026 松山市山西町841番地1

TEL 089-951-6600(代表)

URL <http://nigitatsu.saiseikai.or.jp>



6月号(Vol.231)

令和7年6月1日発行

発行者：施設長 山本昌也

編集：デイケア責任者 鎌田尚希

担当：森本英奈・今村純基・高市萌



梅雨の季節となりました☔

雨の日が続きますが、室内でも楽しく・安全に過ごせる工夫を凝らして、皆様の笑顔を引き出せるよう努めてまいります。

今月もどうぞよろしくお願いいたします🌧️

【健康コラム】梅雨を元気に乗り切ろう！～からだところを整える、梅雨時期の過ごし方～

- 🌀 ① 体がだるい・疲れやすい…「気圧の変化」で自律神経が乱れがち
朝起きてもスッキリしない、頭が重い…という方も👉

- ✅ 対策ポイント ・朝はカーテンを開けて自然光を浴びましょう☀️
・朝食はできるだけ温かいものを(みそ汁やおかゆ)
・深呼吸・**肩まわし**で体を目覚めさせましょう😌

- ❄️ ② 関節が痛む・体が冷える

湿気や冷房の影響で関節がこわばりやすくなります

- ✅ 対策ポイント ・椅子に座った軽い関節体操(足上げ・**肩まわし**)がおすすめ
・ひざ掛け、レッグウォーマーで足元を保温
・温タオルで膝や腰をゆっくり温める

- 🏠 ③ 運動不足と気分の落ち込みに注意

雨が続くと外出が減り、筋力や気分の低下につながります

- ✅ おすすめの過ごし方 ・椅子に座っての簡単体操(足踏み・手指体操)
・室内レクで体と脳を刺激・**おしゃべり**
・**好きな事**をして気分転換を😊🎵
・笑顔の時間で「心の運動」も忘れずに！



♪第3回 自宅の転倒チェック & 続けよう！転倒予防体操♪

- ✅ 今月は廊下をチェック！廊下での転倒原因の多くは、**つまづいて**の転倒です。
スリッパを履く際には、しっかり装着してから動いてください。

- ✅ みなさま、先月の体操はチャレンジしましたか？

4月は片足立ち、5月は立ち上がりです。必ず見返してくださいね！

さて、今月の体操はお休みで、**ここでクイズです！！**

デイケアで、新しいスイッチがあります。どこでしょう……？

正解は**トイレ**です。男性女性用トイレの入り口にスイッチを設置しました。ピンポンがなると、スタッフがかけつけお手伝いします。これからもデイケアの環境を転倒予防に向けてバージョンUPしていきますね🏠

