



連日の猛暑日の結果、観測史上最高の気温となり、新型コロナウイルス感染症は落ち着く気配を見せず、各地の風物詩である花火大会や夏祭りも軒並み中止となり、これと言った思い出も作れないままに8月もいよいよ終わり9月に入ります。

夜になると、虫の音が心地よく耳に届くようになりました。もう少し、暑い日も続くようですが、わずかな隙間に秋の気配が感じられます。これからは感性豊かに小さい秋を見つけながら過ごして行きたいですね。



9月のイベント・レクリエーション

入浴時のタオル使用についてのお願い
 入浴時のタオルは、お一人様1枚の使用にご協力をお願い致します。

*イベント・レクリエーションの日程等は、都合により変更になることがあります。

日	月	火	水	木	金	土
30	31 	01 玉入れ ゲーム	02 お口に ポイッ! 🌸香りの湯🌸	03 カーリング	04 ビリヤード	05 飛んでけ 紙コップ!
06	07 バウンドボール ※理美容サービス※	08 百歳体操 カラオケ	09 お手玉 落とすな! ★書道サークル★	10 スリッパ飛ばし ゲーム	11 サイコロ振って ボーリング	12 的当て ゲーム 🌸香りの湯🌸
13	14 ココロ ストップ	15 パターゴルフで ビンゴゲーム	16 輪っかで大漁 ゲーム	17 輪投げ ゲーム	18 玉入れ ゲーム 🌸香りの湯🌸	19 百歳体操 カラオケ
20	21 パターゴルフで スマートボール ☆手芸サークル☆	22 お口に ポイッ! ★書道サークル★	23 風船バスケット	24 ビリヤード	25 祝 敬老 秋の演芸会	26 ココロ ストップ
27	28 百歳体操 カラオケ 🌸香りの湯🌸	29 お手玉 落とすな! ※理美容サービス※	30 飛んでけ 紙コップ!	01 	02 	03 

祝 敬老 秋の演芸会 開催のお知らせ!!

9月の敬老の日に合わせて“秋の演芸会”を開催します。日頃、みやびをご利用頂いている利用者様に感謝の気持ちと敬老を祝い、お楽しみいただけることを考えています。
 9月 25日 (金) 14:00~15:15 会場: デイフロアー

新型コロナウイルス感染症に関する注意とご協力のお願い

今や世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症。私たちの身近な所にも広がってきています。デイサービスをご利用される日は検温し、体調に変化がないかを送迎担当スタッフへお申し出のご協力をお願いいたします。

9月もボランティア受け入れ中止継続のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、デイサービスセンターみやびでは9月もボランティアによるイベントの受け入れ中止を継続することといたしました。ご理解とご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

理美容サービス

9月の理美容サービスは
 9月 7日 (月)・29日 (火) に行います。
 9月は希望人数に達したので締め切らせて頂きました。
 ご希望あればスタッフまでお申し出ください。



デイサービスキャンセルの連絡方法についてのお知らせ

当日朝、急きょお休みされる場合はお手数ですが、午前 8 時 20 分ごろに当事業所までご連絡下さい。また、あらかじめ確認可能なお休み (受診や私用によるもの) については送迎時もしくはお渡ししている連絡帳に記載をお願いいたします。

デイサービス日記

No.149



シリーズ 健康散歩 NEW

② 散歩の効果のはなし その2

散歩の効果6点！歩くだけで不眠症の改善や脳の活性化などの効果いっぱい

1. これだけある！

散歩で期待できる6つの効果

まずは、散歩をするるとどのような効果が得られるのかを紹介していきます。

1-1. 体内時計を整えられる

散歩は朝に行うのがベストです。

朝日を浴びながら散歩することで生活リズムの乱れをリセットでき、体内時計を正常に戻すことができます。

体内時計が整うと、朝は決まった時間に目が覚め、夜も早めに眠くなるため、夜更かしをしなくなり、早寝早起きを習慣づけることができます。

すると自然に、ホルモンの分泌や疲労の回復がなされるという午後10時から午前2時の間に睡眠をとることになるため、美容や健康にも良い効果を期待することができます。

他にも、朝の散歩で体内時計を整えると、朝スッキリと起きることができるので、頭がクリアな状態で1日を始めることができるなど、朝行う散歩には、良い効果がたくさんあります。

1-2. 無理なく筋肉量を増やして免疫力を高められる

散歩は体に負担をかけずに筋肉量を増やせ、その結果、低体温を解消して免疫力を上げることができます。

低体温の人は免疫力が低く、風邪を引いたり、その他の病気にかかりやすい傾向にあります。低体温の原因は筋肉量不足であることが多いため、筋肉量を増やして体温を上げる必要があります。

散歩で軽い運動習慣をつければ、徐々に筋肉量を増やすことができ、ハードな運動とは違って、身体に無理なく平熱を高め維持できるようになります。

平熱を高めることができれば、基礎代謝も上がるので免疫力もアップし、病気になりにくい身体を作ることができます。

1-3. 不眠症や精神的不調の改善

太陽の光を浴びながら散歩をすると、体温が上昇し、体内でセロトニンの分泌が促されるので、不眠症や精神的不調の改善にもつながります。

セロトニンとは、脳内で働く神経伝達物質のひとつで、感情や気分のコントロール、精神の安定に深く関わっています。セロトニンが不足すると脳の機能が低下したり、心のバランスをうまく保てなくなったり、ストレス障害やうつ、睡眠障害などの原因になりうることも知られています。



看護師からのお知らせ

日中の暑さはまだまだ続いていますが、朝夕には秋の気配を感じられるようになって来ました。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。しっかりと食事、水分、睡眠をとり、規則正しい日課を過ごすことにより、体調の安定を図ることが出来るようになります。

また、これからの気温の変化に伴い風邪をひきやすくなります。今年はコロナへの注意も必要です。

※うがい、手洗い、マスクの着用、3蜜を避ける、換気する。

引き続きしっかり予防していきましょう。

体調不良など少しでも気になる事があれば気軽に申し出ください。

以上 看護師 吉岡洋子

8月のイベント ニュース

新型コロナウイルス感染症の影響で8月もボランティアの方々の来訪はありませんでした。



8月4日・23日 書道サークル

今月は書道の他に、絵手紙に挑戦して頂きました。皆様の個性がそのまま表現され、素朴な手紙が出来上がりました。



8月25日 手芸サークル

集中して製作された牛乳パックの小物入れは、色とりどりに皆様の目を楽しませて下さいました。



みやび温泉 「香りの湯」



今月はピュアでこちいい香り。心と体にくつろぎを。「バラの香り」です。

9月 2日(水) 12日(土)
18日(金) 28日(月)

に行います。

みやびのお風呂でからだの芯から温めて、健康で清潔な日々を過ごしましょう。

手芸サークル

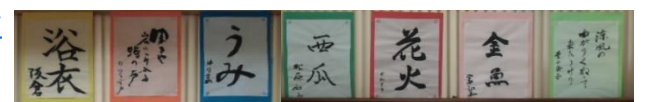


9月の手芸サークルは「手作り小物入れ」です。

9月 21日(月) に行います。



書道サークル



9月 9日(水)

22日(火) に行います。

8月4日、23日の書道サークル