



あんべらしゅ

平成30年2月号

サンフローラみやぎきデイケアセンター



デイケアでも 鬼は外♪福は内



2月1日、2日に豆まきを行い皆様の無病息災を祈願しました。鬼に扮した職員にここぞとばかりに豆を投げられ皆様、終始笑顔でした。



城戸(きと)真由美さん



11月から事務職員として働いております。特技は着物の着付けです。自分でも着物を着る事が出来ますが、人に着せてあげる事も出来ます。皆様と話す機会は少ないですが、これからもよろしくお願いします。

利用者様の作品

利用者様が作られたポケットティッシュカバーです。とても手先が器用でご自身が座られている椅子の座布団も手作りとの事でした。普段デイケアでも新聞でゴミ箱作り等を積極的にして下さっています。



感染症注意!!!

寒さが厳しくなり、まだまだ感染症のリスクが高い時期にあります。

インフルエンザはもちろん、ノロウイルスの発症率も高くなる為、今後も継続して手洗い・うがい・手指消毒の徹底をお願いいたします。



慶明会ホームページ開設

あんべらしゅがホームページに載ることになりました。個人情報保護の為、ペット紹介のコーナーを終了いたします。また新たな企画を考えますので楽しみにしててください。今までご協力くださった皆様、ありがとうございました。今後の掲載内容に関しましても十分に注意してまいります。



※2月のカットマンは

2月27日(火)、28日(水)に予定しております。

※散髪ご希望の際は、担当ケアマネージャーにご連絡をお願い致します。

リハビリ・タイム！ Vol.14

作業療法士の竹之下真穂です。
今回は、むくみ（浮腫）について
お話ししたいと思います。



むくみ（浮腫）とは？

むくみとは、何らかの原因で身体に水が溜まっている状態をいいます。人の身体は「水分60%」といわれています。この水分は、「体液」とも言われています。この水分がたくさん身体に溜まってしまい「むくみ（浮腫）」となって出てきます。

むくみ（浮腫）のチェックポイント！

- ☑ 押すとへこむ ☞ 凹みが中々元に戻らない場合、むくんでいる可能性あり。
- ☑ 靴下を脱いで足をチェックする ☞ ゴムの跡が残って中々消えない場合、むくんでいる可能性あり。
- ☑ 体重が急に増える ☞ 水分が溜まっており、むくんでいる可能性あり。

むくみやすい身体の場所は？

- ① 顔
- ② 手
- ③ 足



むくみの原因は？

- ① 運動不足
- ② 塩分の摂りすぎ
- ③ 冷え性
- ④ 同じ姿勢
- ⑤ アルコールの摂りすぎ
- ⑥ 筋肉の衰え
- ⑦ カルシウム不足



やってみましょう！！

5分でできるむくみ予防体操

① 足首の運動

足首だけを動かして
むくみ解消ストレッチ



② 手のリンパマッサージ



指先から手首にかけて
マッサージを行います。
その後、手首から脇に
かけて行うととっても効果
がでてくるかもしれませ
よ！！！！