



あんべらしゅ

令和5年12月号

サンフローラみやざきデイケアセンター



☆☆☆☆☆☆ クリスマス忘年会 開催のお知らせ!! ☆☆☆☆☆☆

今年も残すところあと僅かとなりました。デイケアでは今年最後の施設行事、クリスマス忘年会を12月19日（火）・20（水）に計画しております。今年度も盛大に開催致しますので、皆さんお楽しみにされて下さい!!😊

【招待状】

場 所 : サンフローラみやざき デイケアホール

時 間 : 14:00~

プログラム : 職員出し物

- ・かんかんダンス
- ・ひげダンス



新メンバーをご紹介します!!



名前 : 中尾 美紀さん (介護職員)

趣味 : 読書 (ミステリーホラー)

一言 : 慶明会グループの施設から異動してきました。朝のお迎えやレクリエーションを通して皆様と楽しくお仕事をしたいと思います。どんどん話し掛けて下さると嬉しいです。宜しくお願いします。



お知らせとご依頼について



年末年始休業について

・令和5年12月31日（日）～令和6年1月2日（火）まで休業致します。

デイケアからのご依頼について

・デイケアにお持ち頂いている座布団を、休業日前に一度お返し致しますので、ご自宅で洗濯を宜しくお願い致します。

Rehabili Time

今回の担当は、
作業療法士の
鎌重です。



寒さが身に染みる季節になりました。寒い時期になると手足の冷えに悩む人も多いのではないのでしょうか。今回は手足の冷えに対する生活の工夫をご紹介します。

手足が冷える原因は？ 冷えの原因には生活習慣が大きく関わっています。

運動不足

運動不足になると筋肉量が減り、全身を巡る血流が減少するため、末梢へ血液が届きにくくなります。また運動は熱産生を促すため、運動不足になると熱が作られにくくなります。

ストレスや不規則な生活

ストレスや不規則な生活により、体温調節機能のある自律神経に乱れが生じて、ストレスは交感神経を活性化させます。交感神経は末梢の毛細血管を収縮させて末梢の血液循環を悪化させます。

食生活の乱れ

脱水や脂質・糖質を多く含む食事を摂取することで血液は粘ちゅう性を増し、ドロドロとした血液になります。粘ちゅう性の高い血液は循環しにくく、末梢への血流が低下します。

喫煙

タバコに含まれるニコチンは、依存性を高めるだけでなく、副腎に作用することで血管収縮等を引き起こします。血管収縮により末梢循環が悪化します。

生活の工夫 冷えを改善するために、日常生活の中に上手に取り入れていきましょう。

① 温めるポイントは

のど・肩甲骨の周り・太もも

喉や首を温めると、自律神経を整えるのに効果的です。大きな筋肉のある肩甲骨周りや太ももは血流が盛んなため、効率よく冷え改善につながります。入浴は湯船につかることで体の深部を通る血流を促進するのに効果的。38～40度の温度で15～20分が目安です。

② 大きな関節を動かして、 末端を温める

適度な運動は自律神経を整え、筋肉量を増やします。少し歩く量を増やしたり、合間にストレッチや指先のマッサージをする事も血流を改善するためには効果的です。体の中でも大きな関節の肩や股関節を動かすことで周りについている筋肉を動かして効率よく血流を促しましょう。また、腹式呼吸は副交感神経が働きやすくなります。

③ 季節の食材を取り入れる 甘い物・冷たい物を控える

旬の食材には季節ごとに起こりやすい体調不良を整えてくれる効果が期待でき、食事で摂ったエネルギーの7割以上は熱となり身体を温めます。秋冬ならニンジン・ごぼう・大根・カブなどの根菜類がおすすめです。

それに対し、砂糖の摂りすぎは体を冷やすと言われています。また、冷たい物の摂りすぎも胃腸の消化活動を妨げ、エネルギー源の吸収を悪くします。栄養が不十分だと自律神経のバランスを崩す原因となります。



38～40度



15～20分

