

9月になり暑さの中にも涼やかな秋風を感じるようになりました。
日が落ちるのも少しずつ早くなり秋の訪れを感じます。
夏の疲れはこの時期に出やすいのでお互いに体調管理には気を付けたいですね。
また、新型コロナウイルスの急速な拡大はまだまだ猛威が収まりませんが今後も
私たちにできるコロナ対策を続けていきましょう！！



面会禁止のお願い

面会に関してのお願いです。
緊急事態宣言の発令に伴い当施設も当面の間、面会禁止とさせていただきます。再開になりましたら改めてご連絡させていただきますので、ご協力をお願い致します。
なお、LINEでのオンライン面会は今まで通り行いますのでご利用ください。



緊急事態宣言により面会禁止となり、ご家族様とも会えない日々が続きますが、私達職員も皆様に楽しく過ごしていただけるように様々なレクリエーションをしています。

簡単にできる体操 ～耳のツボ押し編～

今月ご紹介する自宅で簡単にできる体操は前回に続き「ツボ押し」です。耳たぶは頭部にあるため、耳たぶをもむと脳に作用して脳の血流がよくなり、脳の機能が活性化され認知症の予防効果があるそうです。また、耳たぶの硬さは心臓に栄養を送る冠動脈と関係があり、耳たぶが硬い人は冠動脈の動脈硬化が進んでいるとも言われ、狭心症や心筋梗塞の予防にも効果があるそうです。他にも目の疲れ、不眠、冷え症、動脈硬化、認知症など、さまざまな効果が期待できます。

今回は頭痛に効果のある「神門」と「額」、疲れ目に効果のある「眼」です。

「神門」は図のように耳のくぼみの中にあります。自律神経を整えるツボで、頭痛の他に身体の緊張やイライラなどを沈める効果があります。「額」はでっぱりのあるところにあり耳周辺の血流改善と共に頭や顔全体に影響し、視力・味覚・聴覚などの回復や改善のほか歯痛や不眠の解消にも効果的です。「眼」は耳たぶにあり、目に関する不調を改善するツボで、近視や乱視の他にも白内障や結膜炎などの改善にも効果があります。

【押し方】 耳と同じ方の手の人差し指と親指でツボをはさんで、2～3秒押ししたり、円を描くようにもみほぐします。そのとき、耳のつけ根もよくもむと、頭皮がゆるんで頭皮の血流もよくなります。



9月の予定

美容室…………… 1日(水)、14日(火)、17日(金)
21日(火)、29日(水)

まめカフェ(認知症カフェ)

…新型コロナウイルスのため開催は致しません。
ご了承のほどよろしくお願い致します。



お願いとお知らせ

- ・重要事項に記載してありますように職員へのお心遣いは固くお断りさせていただきますので、ご理解ご協力をお願いいたします。
- ・せきこもれびHPにおきまして、ブログも掲載いたしておりますのでどうぞご覧下さい。

せきこもれび

検索