

美しく色づき始めた紅葉に秋の深まりを感じる季節となりました。
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…秋をイメージする言葉には様々あります。
コロナ禍で今までの様には外出もできませんが、今までとは違った秋の楽しみ方を
探してみるのもいいですね！
これからの季節はコロナウイルスだけでなく、インフルエンザ等も流行します。
今後もしっかりと感染対策をしていきましょう！！



緊急事態宣言による面会禁止中の様子です。
誕生日会や散歩、レクリエーションなど皆様に笑顔で楽しく
過ごしていただける様にしています。
皆さんの笑顔に私たち職員も元気をもらっています。



面会のお願い

面会禁止が解除となり、
以前のように制限付きですが面会が可能になりました。
特にお願いしたいことを、ご連絡させていただきます。

- ・面会人数は2名まで、時間は15分以内。
- ・面会時の飲食は控えさせていただきます。

なお、コロナワクチン接種後の方においても当面の間は面会規制はそのまま対応いたしますのでご了承ください。

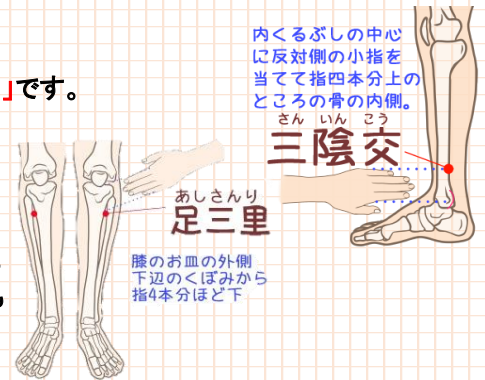


簡単にできる体操 ～足のツボ押し編～

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。脚部は、常に体重がかかり地面との間で押され続けています。それにより筋肉が固くなった状態が続くと血管が圧迫されてしまい血管内に流れにくくなった老廃物がたまり、凝りやすくなります。凝り固まることによる刺激で脚の痛みや腰痛の原因になることもあります。他にも臓器や器官などによる体調不良の場合、その部位や症状と関係する足のつぼに違和感が現れるとされています。押して痛いところがある場合、体のどこかの状態が悪い可能性があります。と云えます。

今回は胃腸の働きを改善する「足三里」、脚の冷えやむくみなどに効果のある「三陰交」です。
「足三里」は足の疲れを癒すだけでなく、胃腸の働きを良くする効果が期待できます。
滋養強壮にも良く体を元気にするツボです。「三陰交」は脚の疲労を改善するとともに下半身の血流を改善してくれるツボで冷えや脚のむくみに効果があります。

【押し方】10回くらい指でゆっくりと押します。それ以外にも「足三里」はスネあたりから「三陰交」はアキレス腱あたりから、下から上にかかどこすように押しても効果があります。



11月の予定

美容室…………… 4日(木)、9日(火)、15日(月)
19日(金)、24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

