

日増しに寒さが身にしみるようになり、冬の訪れを感じるようになってきました。11月は「霜月」と呼ばれ、その名の通り「霜が降りる月」が由来といわれています。呼び名の由来は他にもあり、秋の収穫を神様に感謝するお祭りの「食物月(おしものづき)」が訛って「霜月」になったという説、日光が弱まる季節から日差しが「しぼむ月」が霜月になったという説もあります。これからの季節、寒暖差による体調不良やインフルエンザ等の感染症などが増えてきます。体調管理や感染予防に気を付け寒さに負けず日々元気に過ごしたいですね！



避難訓練をしました！

夜間の火災を想定して避難訓練をしました。夜間は昼間よりも職員が少ないため、少ない人員での救助動作の確認や連携を確認しました。



花の種まきをしました

カーネーションの種まきをしました。皆さん一生懸命、丁寧に作業してくださいました。春にきれいな花が咲くのが楽しみです



面会のお願い

面会に関して
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。
- ・事前の面会予約の連絡をお願いします。

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。予約なしで面会にみえる方がみえますので、身内の方等へのご連絡もお願い致します。

簡単にできる体操 ～頭のツボ押し編～

今月ご紹介するのは前回に続き「ツボ押し」です。今回は頭皮にある疲労回復などに効果がある「天柱」、頭皮全体の血行促進などに効果のある「角孫」です。頭皮は体の部位の中でも特にストレスが表れやすいと言われていいます。肩が凝るように脳が疲れると頭皮も凝ってカチカチになり、またスマホやパソコンにより目を使うことが多く、頭に熱がこもりやすくなります。ツボ押しはリフレッシュや頭痛・ストレス・不眠や眼精疲労などの改善や対策に効果があります。他にも癒しのツボなど多くのツボがあります。ツボ押しの最適なタイミングはお風呂上がりですが、少しの間でも効果があるので仕事や家事の合間にツボ押しをしてみてください。

【天柱(てんちゆう)】

・首の後ろ中央のくぼみの両脇にある左右のくぼみです。自律神経・肩こり・ストレス・疲労回復・疲れ目・肝臓の疲れ・血圧安定など多くの効果があるツボです。親指でゆっくりと気持ちいい程度に押し頭の中心に向かって親指を入れ込むような気持ちで押ししてください。温タオルなどで温めるだけでも効果があります。



【角孫(かくそん)】

・耳を前に折り曲げたときに、耳の一番上が当たる部分です。口を開け閉めする際にくぼむ部分でもあります。目、耳、頭皮の血行促進や抜け毛、頭皮全体の血流が良くなり、髪にもしっかりと栄養が行き届きます。また小顔効果や疲れ顔のリフレッシュにも効果があります。親指でゆっくり、痛気持ちいい程度に左右同時に押ししましょう。



12月の予定

美容室…………… 1日(水)、7日(火)、20日(月)
17日(金)、23日(水)

まめかフェ(認知症かフェ)

…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