



# こもれび通信



令和3年12月  
vol.65

今年も早いもので残すところ、あとわずかとなりました。  
 毎年のことながらもう1年が終わるのかと思うと月日が流れるはやさに驚かされます。  
 当施設においては昨年からの面会制限だけでなく急な面会禁止等に対しても御家族様の  
 御理解・御協力をいただき、ありがとうございました。  
 これからはインフルエンザ等の流行も心配されますが、今まで通り体調管理を万全にして元気に  
 新年を迎えたいですね。今年1年ありがとうございました。来年もよろしくお願い致します。



## 誕生日会



各ユニットでの誕生日会の様子です。  
 12月は各ユニットでクリスマス会を企画しているようです。  
 どんなクリスマス会が楽しみです！



## 面会のお願い!



面会に関して  
 特にお願したいことを、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

### ～首のツボ押し編～



今月ご紹介するのは前回に続き「ツボ押し」です。スマホやパソコンなどを使うことが多くなりガチガチになりがちなの首のケアのためのツボ押しです。スマホなどを使うときには首を前傾させがちです。それにより首に大きな負担がかかります。首の角度が真つぐな時でも首の筋肉は4～6kgの重さを支えています。首を15度前傾させると12kg、30度前傾させると18kgの負担が首にかかること言われています。また、画面を目で追って動かす際には、無意識に首の筋肉も動いているために眼だけでなく首も疲れてしまいます。「天柱(てんちゆう)」、「風池(ふうち)」、「完骨(かんこつ)」の3つのツボは後頭部の神経と関係が深く、首や肩のコリほかに効果が多くなるので疲れを感じたら押してみてください。

- 天柱** 首の後ろにある太い筋肉の外側。頭痛・首コリ・眼精疲労に効果がある。
- 風池** 「天柱」と「完骨」の真ん中ぐらいの位置。頭痛・首や肩のコリ・眼精疲労・めまいに効果がある
- 完骨** 耳の後ろにある出っ張った骨の先端あたり。頭痛・顔のむくみ・首のコリ・眼精疲労・めまいに効果がある。

### 【首の3つのツボの押し方】

- 1.天柱→風池→完骨の順に、指の腹で押す
- 2.痛いと感じるツボがあれば、そのツボを押しながら、頭をぐるりと5回まわす  
 押すときに、反対側の目の方向に向かって押す。痛いツボが複数あれば、それぞれに行ってもOK。



## 1月の予定

美容室…………… 6日(木)、11日(火)、17日(月)  
 21日(金)、26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

