

あい・通信


 宏友会 デイサービス
 あい・たくせい

第3号 発行 平成27年2月1日
 酒田市北新町1丁目1-58
 医)宏友会 デイサービスあい・たくせい
 TEL 0234-25-5200
 発行責任者 矢島 恭一

9月 ベール七合町舞 魚釣りゲーム



あんや!
めんこごと~

10月 朝顔染め



きれいだ色だの~

11月 どら焼き作り



いあんべ
焼けたかの?

12月 餅つき行事



おいしょー!
おいしょー!

あい・たくせいでは、様々な活動をする事で、同じ身体機能でもより良く生活ができるようになる事をめざしています。お隣の保育施設との交流会では、普段見ることのない最高の笑顔が見られます。これらの活動を通し、お一人おひとりの自信に繋げ、私たちがご利用者の自立支援へのお手伝いを致します。

(社司昇)

園児とふれあい



染め物下準備



どら焼き餡詰め



餅の丸め作業



得意な事を活かして

日頃の生活習慣で感染症を よせつけない体づくり ～免疫力～

通常人間の平均体温は**36.5度～37度程度**に保たれており、これが**最も免疫力が高い状態**です。ところが、体温が1度下がると免疫力は37%低下するといわれています。免疫力が高ければ、たとえ風邪ウイルスなどに感染しても、くしゃみや鼻水程度で済みますが、寒い外気にさらされ体温が低下したり、ストレスの多い生活など様々な要因で**免疫力が低下すると症状が悪化**しやすくなります。

免疫力は日頃の生活習慣を見直し、工夫することで高めることができます。参考までに以下のチェック表をご活用頂いたり、**朝の検温の習慣づけ**をしてこれからの冬本番、体調管理に十分気を付けて元気に過ごしましょう。

免疫力セルフチェック表 (<目安として>15個以上該当：免疫力低下に要注意！)

<メンタル> 心・気持ち	<ボディ> 体・体調	<ライフ> 生活・習慣
<input type="checkbox"/> 小さなことが気になる	<input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい/長引く	<input type="checkbox"/> 食事が不規則になりがち
<input type="checkbox"/> ストレスを感じやすい	<input type="checkbox"/> 便秘がちである	<input type="checkbox"/> 外食やコンビニ弁当が多い
<input type="checkbox"/> 朝、目が覚めると気が重い	<input type="checkbox"/> アレルギーを持っている	<input type="checkbox"/> 体を動かすことが少ない
<input type="checkbox"/> 人付き合いが苦手	<input type="checkbox"/> 疲れやすい	<input type="checkbox"/> 週に4回以上お酒を飲む
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 疲れが取れにくい	<input type="checkbox"/> 1日10本以上煙草を吸う
<input type="checkbox"/> いつも人目が気になる	<input type="checkbox"/> 平熱が36度以下	<input type="checkbox"/> 揚げ物やスナック菓子が好き
<input type="checkbox"/> 最近、気分が沈みがち	<input type="checkbox"/> 冷え性である	<input type="checkbox"/> 睡眠不足なことが多い
<input type="checkbox"/> いつまでもくよくよしやすい	<input type="checkbox"/> 肩こりや腰痛がある	<input type="checkbox"/> あまり運動をしない
<input type="checkbox"/> 人生が楽しいと思えない	<input type="checkbox"/> 血圧が高い	<input type="checkbox"/> 休日は家でゴロゴロしている
<input type="checkbox"/> 環境が変わるのが嫌い	<input type="checkbox"/> 怪我をすると治りにくい	<input type="checkbox"/> 食欲がないことがある

無理のない運動習慣を通して、自律神経のバランス改善・血行促進（新陳代謝・基礎代謝等）を図ることは免疫力を高める効果的な方法の一つです。

- 腹式呼吸
- ストレッチ
- 有酸素運動



インフルエンザに感染すると こんな症状が！！

- ・ 急激に38℃以上の高熱が出る
 - ・ 悪寒、頭痛、関節痛、倦怠感などの全身症状
 - ・ 咳、痰、喉の痛み、鼻水、くしゃみなどの風邪症状
 - ・ 腹痛、下痢などの胃腸症状
- ※まれに呼吸困難などになることも!!

早い対応で症状の悪化を防ぐことができます。

出典：免疫力を高める100のまとめ <http://www.takenbythesky.net/>

編集後記

自分の趣味や特技を活かし、その人に合った行事を楽しまされて嬉しそう。ご利用者の意図外な一面を見つけてビックリする事も…。やっぱり行事は最高ですね。
(文子)

お知らせ

履き物・コート類には全て「記名をお願いします。」

- ◎ 毎月第一土曜日：カラオケ会
- ◎ 二月：ベビールーム合同
節分行事

これからの活動予定

- ご利用者が思い思いに読んだ
川柳をご紹介します。
- 九月『お題自由』
最上川エゴで走るよ 帆掛け船 (三国)
- 十月『落ち葉』
鳥海に赤々燃える 落ち葉散る (清流)
- 十一月『立冬』
立冬だ急いでやらなきや 雪囲い (厚盛)
- 十二月『師走』
雪吊りや 終えて師走の 庭すがし (菊女)



あい・たくせい川柳