



四季の里だより



No.233 平成30年9月号

介護老人保健施設『四季の里』
新座市北野2-14-8
TEL 048(482)8008
http://www.shikisato.jp/

8月行事の報告

8月18日(土) 毎年恒例の「納涼会」が2階フロアで行われました。今年も「柳太鼓」のみなさんに来ていただき、力強く響く太鼓を披露していただきました。
『わっしょい!! わっしょい!!』の掛け声とともに、各階お揃いの半被を着たご利用者様の間を、神輿を担いだ職員が練り歩きます。準備が整ったところで納涼会がスタート! 今年の夏は異常気象! 連日35℃以上の酷暑の日々で夏バテ気味の方々もチラホラでしたが、迫力ある太鼓の演奏が始まると、途端に体が反応し、ご利用者様も職員も太鼓のリズムに合わせて手拍子をして盛り上がりました。今年もご利用者様に太鼓を叩いていただき「初めて太鼓を叩いて、と一っつても楽しかったわ〜♪」と大変喜ばれていました。
最後はご利用者様と浴衣姿の職員と一緒に「東京音頭」「炭坑節」を太鼓の演奏に合わせて踊りました。とても楽しく、暑さも夏バテも吹き飛ばす納涼会でした♪



「柳太鼓」のみなさん

《行事食》 枝豆ごはん
天ぷら盛り合わせ
(えび・かぼちゃ・なす・ヒューマン)
わかめと胡瓜の梅酢和え
すまし汁(花魁・長ネギ)
桃羊羹

台風季節です

【このたびの自然災害により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます】

毎年8~9月にピークを迎える台風ですが、台風が接近すると古傷が痛んだり、喘息のある方は症状が悪化したり、身体のような不調があらわれると昔から言われています。病院で検査をして特別異常がないとき、それはもしかしたら「気象病」かもしれません。気象病とは、気圧・湿度など天候の変化によって起こる心身の不調のことで、主に以下のような症状が多いようです。台風のように気圧の変化が急であるほど症状は強く出るようです。

- ・頭痛、頭重感 ・めまい、耳鳴り ・関節痛
- ・身体のあらゆる部分のむくみ
- ・胃の不快感、消化不良、便秘または下痢
- ・眠気、倦怠感 ・気分が落ち込む ・不眠、眠りが浅い



気象病が起こるのはなぜ?

気圧変化による自律神経の乱れが影響しています。耳(内耳という鼓膜の奥にある器官)に気圧変化を感じるセンサーがあり、そこで捉えた気圧変化情報が脳へ伝えられ、その結果自律神経が活性化し、自律神経の乱れが生じやすいと言われています。交感神経が活発になると痛み神経を刺激したりすることで関節痛や頭痛が起こります(気象痛)。副交感神経が活発になると眠くなったり身体がだるくなったりします。



気象病は予防できる?

- まずは自律神経を整えるため規則正しい生活を心掛けましょう。
- 天候の様子と自分の症状を見ながら、どんな時にどんな症状が出るのか把握しておきましょう。ちなみに18年前に交通事故で骨折をした私は、台風が九州に接近する頃必ず骨折した部位がズキズキと痛みます。(天気予報並みに気圧・湿度の変化を察知できるのです)
- マッサージも、以下の手順で行ってみましょう。
 - ①耳を上・下・横に5秒ずつ引っ張る
 - ②耳の横をつまみ、軽く引っ張りながら後ろに向かって5回ゆっくり回す
 - ③耳の上に親指を、下に人差し指を当て、耳たぶを上下に折り曲げる。それを5秒間キープ
 - ④手で耳全体を覆い、後ろに向かって5回、円を描く様にゆっくり回す

持病のある方にはしんどい季節ですが、爽やかな秋がやってくるまであと少し。しっかり体調維持管理をして秋を迎えましょう。

10月行事のお知らせ

10月13日(土) 13時45分より2階フロアにて、各フロア対抗の「第20回 四季の里大運動会」を行います。ご利用者様と職員が一体となって毎年熱い戦いを繰り広げます。ぜひ応援にいらして下さい。お待ちしております!

デイケア通信

イベント食☆夏祭りメニュー

8月7日、デイケアでは夏祭りのイベント食でした。夏祭り気分を盛り上げるため、朝から半被や手拭い、うちわを壁や天井に飾り準備は万端!
さあ! 待ちに待ったお昼の時間になりました。メインメニューは去年も好評だった「やきそば」です。やはりお祭りと言えば、やきそばですね。今年もとても喜ばれました。そしてなんと今年のデザートは・・・『かき氷!』栄養課の職員が一人分ずつ氷を削ってくれました。イチゴシロップのかかった『かき氷』に「まさか、かき氷が食べられるなんて思わなかったわ〜♪」とみなさん大喜びです。
職員は冷たくて美味しそうなかき氷を横目によだれが出そうでした(笑)



《メニュー》
やきそば
鶏つくね団子串
きゅうりの浅漬け
中華スープ
かき氷

大好評
「やきそば」

制作活動 ~ちぎり絵~

4階では大きなちぎり絵を制作しました。下絵を拡大して15分割し、1片をA4サイズにします。各々お花紙をちぎって貼り付け最後に一つの絵に戻します。
お花紙は柔らかく薄いので、重ねて貼ることで色の濃淡ができますし和紙のような風合いにもなります。作業を見ていると、ちぎったお花紙をきっちり線のとおり貼る方や、大雑把にどんどん貼っていきあっとい間に終わらせてしまう方などそれぞれです。出来上がりに貼った方の性格が表れて面白いです。その後一枚に貼り合わせ修正を施して完成です。素朴な風景画に出来上がっていると思います。作品は4階エレベーター前に展示しておりますのでどうぞご覧ください。



ご相談ください

介護老人保健施設「四季の里」は、看護や介護を必要とする方が、できるだけ早く自立した生活ができるようお手伝いをする施設です。
比較的病状の安定している方に、看護や介護をはじめリハビリテーション、日常生活動作訓練など1日も早い家庭復帰を目指す各種サービスを提供します。
* 入所 * 短期入所
* 通所リハビリテーション
* 訪問リハビリテーション

日常生活の中でご不安をお持ちの方、お困りのことがありましたらご相談ください。

TEL 048-482-8008 四季の里