

デイサービス

美穂の家 押切新聞

平成29年12月号

11月は毎年恒例の護国神社の「菊花展」に出掛けました。自分の顔よりも大きな菊や、生クリームのような菊に驚きながらも、丹精込めて作られた菊はとても綺麗でした。歩行訓練を兼ねて、拝殿にお参りもしました。ゆく秋を皆さんで満喫したお出かけになりました。



拝殿をバックに記念撮影



美しい菊に思わず笑顔♡



ありがとうございます



菊花展



みんなの健康を祈ります



デイサービス 美穂の家 押切



紅葉と菊



美穂の家の芸術家たち



寄せ植え作り



番外編(ハロウィンより♡)



介護予防体操



乾布摩擦のススメ (その1・乾布摩擦の効果)

今月の「介護予防体操」では「乾布摩擦」を取り上げました。

最近では子供たちが「乾布摩擦」を行う光景を見ることはなくなりましたが、近年「健康に良い」ということで、再び注目を集めています。

ただし、昔の「乾布摩擦」と大きく違うのは「洋服を着たまま行うこと」今月はこの「乾布摩擦の効果」についてご案内をしてみようと思います。

- ① **体が温まり、冷え症改善**
皮膚に刺激を与えることで血管が拡張し体が温まります。手足の血流も良くなり冷え症の改善に効果が生まれます。
- ② **自律神経を整えて免疫力UP**
乾布摩擦を行うことにより副交感神経が刺激され自律神経を整えることができます。また、血行が良くなり体温が上昇すると、免疫力UPにつながります。
- ③ **新陳代謝が上がりダイエット効果も!!**
全身の血行が良くなると、新陳代謝が上がり脂肪が燃えやすい体になります。



このほかにも、「リラックス&安眠効果」「低血圧の改善」「しもやけ・関節痛」などにも効果があるようです。

出典：「eo健康」より

ホームページもご覧ください

美穂の家のホームページでは、スタッフブログを開設しております。ブログの中では、利用者様の日々の様子などをお伝えしております。ぜひ、ご覧ください。

また、このブログは介護情報誌「レクリエ」様の公認ブログとして、「レクリエ」公式サイト内にも掲載されています。(http://recrea.jp/)



QRコード

美穂の家ホームページアドレス：http://mihonoie.net/

見学・体験受け付けます

美穂の家では、見学や体験を随時受け付けております。体験では「美穂の家・自慢のお食事」や「お花のアレンジ(園芸福祉)」をお試しいただけます。どうぞ、お気軽にお問合せ下さい。

問い合わせ デイサービス美穂の家 押切
TEL054 (277) 9239 担当：宗・松下

株式会社 KAZ企画
ボンベルカーユデイ 美穂の家・押切

静岡市清水区押切62-7
TEL:054(346)8564 FAX:054(388)9611