



# 元気庵通信

平成28年 1月

# スマイル



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

先月はクリスマス会を行い、楽しい時間を過ごすことができました。今月は初詣を計画しております。皆さんの願ひ事を楽しみにしたいと思います。

今年は暖冬で温かい日が続いておりますが、寒暖の差が激し日もありますので、体調管理には十分に留意してまいりたいと思います。



## 12月のピカ1



元気庵にサンタさんがやってきました！！お似合いですよ～！



サンタさんからプレゼントにびっくり！  
また来年も楽しみましょう



サンタさんは人気者！  
公園で子供と触れ合いました



いつも仲良し(^^♪  
仲良く歩行訓練をしています



体操の時は、みなさん真剣に取り組んでいます！



## スタッフ紹介



秋森 怜子 (介護職)



送迎はしていないので御家族の方々とはいえませんが、その分、利用者様と深くコミュニケーションを図っていききたいです。

## 2月の予定

- ・ 2日 3日 豆まき
- ・ 3日 4日 恵方巻作り
- ・ 12日 13日 チョコ作り
- ・ 15日 16日  
チョコフォンデュ作り
- ・ 21日 誕生日会
- ・ 25日 26日 おでん作り
- ・ 3日 11日 17日 25日  
機能訓練士による指導



## 「冬の運動の注意点」



冷たい外気の中での運動には危険もあります。寒いとひざや肩などの関節も筋肉も硬くなり、いきなり運動すると、捻挫や肉離れを起こしかねません。また、急に寒い場所に出ると、腕や脚などの血管が収縮し、血圧が急激にあがります。その上、暑い靴下を履き、靴がきついため動きを妨げ怪我の原因にもなります。さらに、空気が乾燥しているのに、夏ほどはノドの渇きを感じず、脱水症の危険もあります。寒いと肌の表面も収縮や乾燥しているので、ちょっとした切り傷でも皮膚が余計に裂けて大きな傷になりがちです。

### 冬の運動では

- ・急に寒い屋外に出ない。玄関で身支度やウォーミングアップなどを行う。
- ・ウェアを工夫する。体温が逃げやすい、頭部、首、二の腕の後ろ、ヒザの後ろなどは保温をする。ニットの帽子、ハイネックのシャツ、下着は二の腕も覆う袖の長いもの、ハイソックスやヒザのサポーター、など。
- ・ウォーミングアップは念入りに。ストレッチなどで丁寧に筋肉や関節を柔らかくしておく。
- ・靴下が厚くなるが靴はサイズが合うものを。
- ・きちんと食事して体温をアップ。特に朝食を抜かない。
- ・水分摂取も心掛ける。
- ・肌をさすって温め肌の収縮を防ぎ、日頃からのスキンケアで皮膚の乾燥をふせぐ。

これらを意識して、冬でも安全に運動し、体力維持に努めましょう！！



## デイサービス元気庵 薬円台店・松が丘店

薬：船橋市薬円台 6-19-33 TEL047-467-7644 Fax047-402-6588

松：船橋市松が丘 3-26-7 TEL047-407-1771 Fax047-407-1747