

ライラック新聞

令和3年11月



介護老人保健施設 徳洲苑なえぼ 通所リハビリテーション

☆☆紅葉が綺麗ですね☆☆

♪秋の夕陽に 照山 紅葉〜♪

皆さんご存知の『定山溪』では、紅葉が見頃を終えたころでしょうか。定山溪には、いくつかの紅葉スポットがありますよね。白糸の滝、二見公園、定山溪ダム、豊平峡ダム等々・・・

その中でも「白糸の滝」は、北海道で稼動する最古の水力発電所である「定山溪発電所」の戻り水が流れ落ちる小さな滝です。現在もここで発電された電気は札幌市内で利用されているようです。

滝の流れは美しく、繊細な白糸の集まりのように見えることからこの名がついたとの事です。

マイナスイオンと森林浴で、体の内側から軽やかになれる、そんなヒーリングスポットです。



☆☆新型コロナウイルス☆☆

今年も残り2か月となりましたね。あっという間に令和3年度も終わりに近づいてきました(@_@)

新型コロナウイルス感染症については、連日の報道の通り感染者も減少傾向です。

今後、第6派があるとも言われています。感染予防対策を継続しながら今後も安心・安全にご利用いただけるよう取り組んでまいりますのでよろしくお願いいたします。



☆☆麻雀実施☆☆

緊急事態が終了し感染者が減少してきた状況があり、感染予防をしっかりとしたうえで麻雀を再開しました。

笑顔がいっぱいで楽しい時間が過ごせているようです(^_-)☆☆

男性陣に交じって女性利用者もチラホラ(^^♪

今後も活動の見直しや検討を行っていきます。(^^)/

ご要望等ありましたらスタッフまでお願いします!!



くるくる耳マッサージ

☆☆天気痛って??☆☆



- 1 両耳を軽くつまんで上に5秒引っぱります

- 2 横に5秒引っぱります



- 3 下に5秒引っぱります

- 4 耳を横に引っぱりながらうしろに5回まわします



- 5 両耳を包むように曲げて5秒間キープ

- 6 手のひらで耳全体を覆い円を描くようにうしろにゆっくり5回まわします



天気によって引き起こされる『天気痛』についてお話していこうと思います。

天気痛とは気象病と呼ばれる気温や気圧などの気候の変化によって引き起こされる症状の中で、痛みに限らず、怠さや気分が落ち込むなど心身の不調に関する症状を指す言葉です。

主な原因としては気圧の変化によるものが多く、その気圧の変化を感じるセンサーが耳の奥にある内耳と考えられています。

台風や雨など天気の変化で気圧も急激に変化することで内耳が司っている交感神経や副交感神経といった自律神経のバランスが崩れてしまいます。交感神経が活発になると痛みの神経を刺激し頭痛や古傷の痛みが出現し、副交感神経が活発になると怠さや気分の落ち込みが出現すると言われています。

では天気痛を予防するために何をすると良いかと言う事ですが、現在効果的と言われているのは、耳のマッサージとされています。耳の血流が悪いと内耳のリンパ液も滞り、眩暈や頭痛を引き起こしてしまう為、血流を整える為に良いと言われています。今回は天気痛の研究をされている医者の佐藤 純先生が考案した耳のマッサージをご紹介します。

朝・昼・晩に1回ずつ、

まずは2週間〜1か月続けてみましょう



とっても可愛い子だ!!
頬っぺたがプクプク
(*^~*)



皆さん。通所の吉田です。息子も八ヵ月
になろうとしています(^O^)
すくすくと成長して、とても元気に過ご
しています。
通所の皆様に短い時間でしたが、お披露
目させていただきました(^_^)v
皆さんが笑顔なっていて、とても
嬉しく思います(^_-)-☆
またゆっくりと連れてきますので皆様
の癒しになればと思います)°o°(



☆☆活動のご紹介☆☆ 日替わりで手工芸の内容を変えています。



とても手先が器用な女性陣!! 素晴らしいですよ(^_-)-☆

☆☆インフルエンザワクチン接種について☆☆

実施期間（接種可能期間）：**令和3年10月1日（金曜日）から令和4年1月31日（月曜日）まで**
※実施期間中であっても、医療機関によっては接種していない日もあります。
あらかじめ接種を希望する医療機関に確認してください。

○接種場所：高齢者予防接種（インフルエンザワクチン及び肺炎球菌ワクチン）を実施している医療機関
は、札幌市のホームページ（高齢者予防接種実施医療機関名簿のページ）で御案内しております。

○接種料金と接種回数

接種料金：1,400円（免除となる対象もありますのでご確認をお願いします）

接種回数：実施期間中1回

年末・年始のご案内（早めにご連絡します）

今年度においても大晦日【12月31日（金）】まで営業を予定します。

※個別リハビリはありません。集団での運動やレクリエーション、入浴、
食事等のサービスは通常と同様に実施します(^~)/

令和4年度の開始は、1月3日（月）からの営業となります。

また改めてご連絡をさせていただきます。



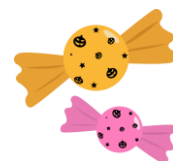
☆☆飲食物のお持ち込みについて☆☆

飴やお菓子などの持ち込みが最近も見られます。

嚥下障害（飲み込みが悪くなる）があったり、糖の制限がある方などいらっしゃいます。

利用時は、他者に渡さないようお願いいたします。

また、個人間での物のやりとりも以前にありましたので引き続き禁止となっていますのでご了承ください。



その他、貴重品、現金などのご持参は基本、ご遠慮ください（自己責任の範疇でお願いします）