



花 檣 だより

令和 3年 9月 第250号



9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。8月後半は、雨が続き一時的に暑さが和らいでいたせいか、最近の暑さに体が慣れず、バテてしまいます。こんな気候でも、先日までオリンピックや甲子園が開催されていました。皆様もご覧になった方が多いのではないのでしょうか？コロナ禍で、自粛が長期にわたり、続いているとテレビの前であっても、選手に共感し、競技に参加しているかのような気分になりますね。このようなご時世ですが、無事に閉会し、何よりです。コロナも未だ収まっていません。不要不急の外出を控えテレビでのスポーツ観戦や料理など、自宅での新しい過ごし方を見つけ、充実した毎日を過ごせたらいいですね。

イベント紹介

【1階 デイケア】 8/22の日曜デイでは“ボーリング大会”を行いました。

ペットボトルで作成したピン目掛け、ボールを転がして頂きましたが中々ピンを倒すことができず、「おいしいわ〜。」「もうちょっと右か？」など皆様でお話されつつ参加されていました。最後には「難しかったけど、楽しかったよ。」と喜んで頂くことが出来ました。



昼食は“天ぷら盛り合わせ定食”でした。天ぷらがカラッと揚がっており、「サクサクしていておいしい。」「脂っこくないわ。」等、感想をおっしゃる方もおられ、



ほとんど完食して頂きました。おやつ“フルーツポンチ”も「天ぷら食べたけど、これはあっさり

しているからまだまだ食べられるわ。」と、昼食との相性もばっちりだったのか大変喜んで頂きました。

【2階・3階フロア】 8/28にお誕生日会を行いました。まずホイップが付いたケーキをお配りすると「わあ！」と声をあげ、美味しそうに召し上がっておられました。

その後、プレゼントをお渡しし、一言挨拶をして頂く際、



恥ずかしそうに「ありがとう。」とおっしゃる

程度でしたが、そのご様子は、とても笑顔で楽しそうでした。

普段のレクリエーションではボーリングをすることもあります。

スポーツ的なものは、皆様、熱くなられるのか、「ストライク！」

など大きな声でおっしゃる方もおられ、その熱心さが伝わってきます。

普段からこのように、皆様のペースで楽しみながら過ごして頂いています。

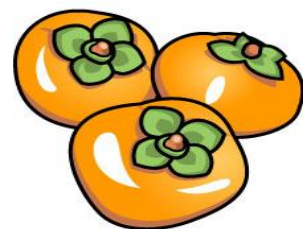
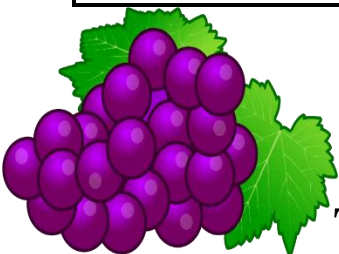


〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 花檣

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション50



運動で免疫力を高めましょう

最近、全国的にコロナがまた増加してきていますね。
適度な運動をすると免疫力が高まります。こんな時こそ自分の
免疫力を高め、様々なウイルスに負けない身体づくりを行いましょう。



免疫力について

免疫力は病気など体にとって悪いものから
体を守ろうとする力のことです。



免疫力を下げってしまう主な原因

- ・食事が不規則、偏りがち
- ・体温が低く、下痢や風邪になりやすい
- ・タバコを吸い、お酒をよく飲む
- ・人間関係や悩みのストレスが多い
- ・運動不足、睡眠不足



適度な運動を行うことで免疫力が高まる

運動を行うことでエネルギーを消費し、体温が上がり、
身体の各所で様々な代謝が行われます。
そういった身体内部の変化から
免疫系(同時に自律神経やホルモン系も)が刺激を受け、
その機能が高まると言われています。



お勧めの運動



①ウォーキング

ランニング、ウォーキングなどの有酸素運動には
ストレスを和らげてくれるセロトニンが分泌され、
運動後のリラックス効果を向上させてくれます。
高強度の有酸素運動は
運動後の免疫力を下げってしまう恐れがあるので、
強度が低いウォーキングをオススメします。



②筋力トレーニング

筋力トレーニングで基礎代謝を向上させると、
余分な水分も排出されやすくなります。
適度に汗をかくくらいの強度がオススメです。



③リラクゼーションエクササイズ

ヨガやストレッチポールでの副交感神経が優位になるような
リラックス効果があるエクササイズを取り入れるのがオススメです。

お知らせ

引き続き花櫃は本人様と直接の面会は中止しております。施設内パソコンを使用している
オンライン面会は行っております。詳しくは花櫃事務所までお問い合わせください。

暦・行事予定

9月20日 敬老の日
9月23日 秋分の日
9月21日 十五夜

9月20日 彼岸入り
9月26日 彼岸明け
9月25日 お誕生日会(入所者)

