

# ショートステイ通信 秋号

2017年9月1日発行 発行元：目黒区立特別養護老人ホーム東山 編集責任者：施設長：横山 享子

立秋が過ぎ、過ごしやすい季節になりました。秋と言えば、食欲・運動・芸術の秋・・・今回は一人でもできますが、お友達やご家族とも一緒にできるお勧めの活動を紹介します。



## ◆大人の塗り絵

芸術の秋にちなんで、大人が楽しめる塗り絵はいかがでしょうか。最近、書店に専用コーナーができるほど人気があります。絵を描く事が苦手でも、塗り絵は意外と簡単にできます。

塗り絵は、リラックスや認知症予防などに効果があると言われていいます。集中して描く事で自律神経のバランスが整えられ、リラックスすることでストレスの解消にもなります。

手を動かしたり、配色を考へたりする事が脳への刺激となり、認知症の予防効果も期待できるそうです。

## ◆散歩をしながら外気浴

公園や近くの商店街に散歩にでかけてみませんか。外に出て外気浴をすることで、体内でビタミンDが合成され、骨が強くなります。適度な日光浴は、新陳代謝や基礎代謝が整い、食欲増進、夜によく眠れるなど身体にとって良い効果が望めます。

外出しなくても、窓を開けて外の空気を感じてみませんか。

それだけでも良い刺激になります。

紅葉のきれいな秋を見つけに、ぜひ散歩に出かけてみてください。

## ◆歌を唄いましょう

皆さん歌を唄うことはお好きですか？

声を出して唄うことには、色々な効果があると言われています。

唄うと肺を使うので心肺機能の維持に繋がります。首や顔の筋肉が鍛えられて唾液の分泌を促し、食べる機能を維持することにも役立ちます。

また、童謡や唱歌を唄うことで昔のことを思い出し、脳に刺激を与えたり、楽しい気分になってストレスの解消に繋がります。

## ◆インフルエンザ予防接種

毎年10月頃になると、インフルエンザ予防接種の案内が届くと思います。インフルエンザの感染予防は、手洗いやうがいとマスクの着用、食事や睡眠をしっかりと取り、規則正しい生活を送ることが基本です。特にアレルギー等が無ければ予防接種は重症化の予防に効果があります。

## 東山ショートステイ通信

### ★家族介護教室

ご家庭で活用できる介護のコツや介助の技術を、プロの職員が講義と実技を交えてお伝えします。9月から来年2月にかけて、東山だけでなく中目黒や東が丘でも行いますので、この機会に参加してみたい方はいかがでしょうか。

日程	場所
9/8(金)・9(土)	ひがしやまホーム
10/29(日)	ひがしがおかホーム
11/28(火)・29(水)	ひがしがおかホーム
2/3(土)・4(日)	なかめぐろホーム

### ★ボランティア講習会

車椅子介助の実技や施設でのボランティア体験もできる講習会を9月22日(金)

にひがしやまホームで開催します。ボランティアを始めたい、ボランティアはしているけど高齢者施設でも活動してみたいという方は、ぜひご参加をお願いします。

### ★9月～11月の主な行事予定

9月15日(金)敬老会

(フラダンスの披露、敬老祝い膳)

10月17日(火)ホットケーキを作る会

11月5日(日)風船バレー

11月14日(火)お芋を食べる会

### ◆編集後記◆

やはり食欲の秋！美味しい食べ物が目白押し。皆さんにとって秋の味覚は何でしょう？

