

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が丘 編集責任者：施設長：鈴木 博

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。最近では、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るそうです。



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、配色を考え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。

東が丘ショートステイ通信

★1階の改修工事について（継続）

平成29年7月～平成30年2月まで1階の改修工事を行います。そのため、ホーム喫茶は7月～9月は休止となります。10月からは場所を変えて開店する予定です。工事期間中は、中庭の使用制限や日中に工事の音が出る場合があります。ご了承ください。

★9月～11月の主な行事予定

【9月】

- ・6日（水）敬老交流会 10時～10時30分
幼稚園児との交流会
- ・13日（水）敬老会
昼食が敬老祝い膳になります
- ・17日（日）神輿 10時30分頃（予定）
町内のお神輿がホーム1階に来ます



【10月】

- ・11日（水）運動会 14時～15時30分
- ・15日（日）ホーム喫茶 14時～15時30分
- ・25日（水）交流会 10時～10時30分
保育園児との交流会

【11月】

- ・10日（火）書道クラブ 14時～15時30分
- ・29日（水）コーラスクラブ 14時～15時

◆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？