

きざえもん新聞

こんにちは、きざえもんです。

まもなく梅雨もあけ、暑い夏の季節となりそうです。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

さて、五月と六月のきざえもんの活動をお伝えできればと思います。

五月は皆様の大好きなドラ焼きを作り、おやつとしていただきました。

六月には冷たいデザートを食べようとチョコレートムースを作り美味しくいただきました。

例年計画していたお花見ドライブはコロナウイルス感染予防の為、中止しました。神社に散歩へも行けず、代わりに敷地内の花壇前や中庭で気分転換を図りました。常にマスクを付けての生活も皆様慣れてきたようで、お変わりなく過ごされているようです。今後も利用者様の健康と安全を考え手洗い・うがい・検温など引き続き行っていきます。

何かお気づきのことがありましたら、社員までお気軽に声を掛けて下さい。



発行日
小規模多機能型
居宅介護施設
「きざえもん」

令和 2年
7月 1日
西条市北条232-1

TEL(0898)65-6672
FAX(0898)65-6663



「新型コロナウイルス感染症」の影響で不安やストレスを感じている人が多いようです。それで今回は誰にでも簡単にできるリラックス方法について紹介します。

◆「深呼吸する」これは、世界中の人たちが認めているストレス解消方法です。普段、意識しない呼吸をリラクスのために、意識的にゆったりと大きく行います。深呼吸をすることで、吸った酸素が体内に行き渡り体がリフレッシュします。口から大きく息を吐いて、鼻から空気を吸い込みます。「吐くときはお腹をへこませる。吸うときはお腹をふくらませる」という腹式呼吸を行うとより効果的です。たった数分だけでも、落ち着いて深呼吸することでリラックス効果が期待できます。

◆「作り笑いをする」方法は「ツ」と口の口角をあげて「作り笑い」をするだけです。口角をあげることで、脳が筋肉の動きを察知し、「幸せ」だと判断します。鏡の前で行えば、視覚的にも脳が錯覚し、「笑顔＝幸せ」と判断し、約二倍の効果が期待できます。(また、ストレス解消だけではなく、口角の筋肉を使うことでしわや顔のたるみ防止にも！)

◆「温かい飲み物を飲む」ストレスが溜まると、腎臓からストレスホルモンとされる「コルチゾール」の分泌が促され、交感神経が活発になります。そうすると、胃腸の働きも活発になるため、胃痛などの症状が出てきて、ストレスで胃やお腹が痛くなる人が多くいます。温かいものを飲むことで、胃腸が安心感を覚えリラックス状態になります。そこで、50～60度くらいの適温の温かい飲み物がおすすです。

他にも入浴、散歩、音楽を聴くなど……。こうした状況だからこそ自分に合った方法でリフレッシュして下さいね！

クッキング

どら焼き作り



チョコムース作り



レクリエーション



創作活動

花火の壁画作り



中庭にて日光浴



駐車場前花壇にて



誕生日会



お知らせ

7月の予定

クッキング
誕生日会
創作活動



8月の予定

クッキング
誕生日会
その他計画中です☆



令和2年度 第2回地域運営推進会議

コロナウイルス感染予防のため、書面にて実施します。意見等ございましたらきざえもんまで連絡を頂けたらと思います。

館内の掲示板に沢山の作品を展示しています。

多くの方々にご覧頂きたいと思います。

また、きざえもんでは出来る限り、今の家や住み慣れた地域で在宅生活を続けていきたい方を応援いたします。

お問い合わせは毎日対応しています。

気軽にお越しください。

