

しおかぜだより vol.72



～節分～「鬼は外、福は内」と大きな掛け声とともに豆を投げ、厄を払い、新年の幸せを願いました。

☆デイケア通信☆



クリスマス行事

利用者様の作成したクリスマスツリーを楽しく飾りつけをしたり、職員がサンタクロースになり、利用者様と記念写真をとったり、歌を唄い、体操を行なって、クリスマスを楽しまれました。

リハビリだより

運頸椎のカーブがなくなる「ストレートネック」

「首こり、肩こり、頭痛」日常からこんな症状に悩まされていませんか。実は、ただの肩こり・頭痛と思っていたものは「ストレートネック」が原因かもしれません。現代病やスマホ首ともいわれるストレートネックは、頸椎と呼ばれる首の骨が真っすぐになってしまう症状のことを言います。耳鳴りやめまいや痺れ、頭痛、もしくは自律神経失調症などの不調を引き起こす可能性があります。首を前に傾ければ傾けるほど、背中丸まり肩は内側に入ってくるので猫背もひどくなります。また、首を圧迫することで副交感神経の働きを鈍くし、精神的に安定しない、疲れやすい、眠れないなどの症状が出てきます。放っておけばうつ病になりやすいリスクもあります。ストレートネックがこれ以上悪化しないようにするエクササイズを一つ紹介します。継続して行えば、改善する可能性もありますので、是非空いた時間に行ってみてください。

ストレートネックが解消する あご押し体操のやり方

1 頭と背すじをまっすぐにする。体の位置は動かさず、頭をできるだけ前方向に出す。
※頭を前に出すのは、ストレートネックの悪い姿勢を確認するため

2 あごに手を当てて、水平にスライドさせるように後ろへ押す。押すときは、強めにぐっと押す。

3 ①と②を2～3回くり返す。15～30分間隔で行うとよい。

～古布の寄付のお願い～

現在ウエスが大変不足しております。ご家庭で不要になった衣類・シーツ・タオル等のご協力をお願いいたします。職員にて裁断し、大切に使用します。

～編集後記～

- 菅原 浩之：気温も上がってきたので、体を動かして鍛える時期が始まりますね！！
- 後藤 優輝：暖かくなってきたのでバイクや車で気分転換にドライブに行きたいです！！
- 首藤百合香：年明けたかと思いきや桜の季節。気温の変化に気を付け元気に過ごしましょう。
- 千葉 純：暖かい季節になりましたので、お出かけしたいですねえ。
- 小野 和彦：三寒四温に注意し、体調を崩さぬようお過ごし下さい。
- 須藤 雅彦：皆様と一緒に笑顔でドライブに出かけられる日を今か今かと楽しみにしています。
- 渡邊 哲也：良い一年になると信じましょう。その心が明るい未来に繋がります。
- 菅原 洋子：和顔愛語を心がけ、利用者様と楽しい思い出を作っていきたいです。
- 三浦二三穂：旅立ちの空桜色、コロナで大変な日々ですが心機一転頑張りましょう！
- 金野 亜紀：散歩するのにちょうどいい季節になってきましたね。

写真の使用については個人情報使用の同意をいただいた方のみ掲載しております。

令和3年3月10日発行



介護老人保健施設ハイム・メアーズ
住所：本吉郡南三陸町志津川字袖浜255
TEL：0226-46-2772
FAX：0226-46-2773
e-mail：meeres-01@echna.ne.jp



新年あけましておめでとうございます。1月23日
に新春すごろく大会

つつじ・さくらユニットでは12月にクリスマス会
を行いました。ケーキを作り皆様一緒にさくら食
堂へ集まりお召し上がりいただきました。また自
粛期間で大規模な行事が出来ない為、普段の空い
た時間でボールを使った運動等行なっております。
今後も季節毎にみんなで取り組めるようなレクリ
エーションを行いたいと考えています。