

6月 オーキッドだより VOL.44

5月に利用者様・職員共に、コロナワクチン接種を無事に接種することが出来ました。体調を崩すことなくお元気です。

今年は梅雨入りが20日早く鬱陶しい日が続いています。

利用者様が喜んでもらえる企画のお寿司を各ユニットで行いました。

お刺身を買ってきて握り、お寿司屋さん風に注文をもらって、好きなだけ食べてもらいました。みなさんのいい笑顔が見られ職員一同嬉しい気持ちになりました。また、喜んでもらえる企画を考えたいと思います。

身体の不調ケア②



【足がつりやすい】

久しぶりに運動した日の夜は、よくこむら返りを起こす。寝ている最中に足がつって目が覚めるのがつらい。こういった症状は、筋肉のコントロールが失われて硬直・収縮するのが「足がつる」症状です。ミネラルを補い、血流を良くしましょう。

①運動後&就寝前のストレッチ

筋肉が疲れている時は、足がつりやすくなります。運動した後、就寝前に軽くストレッチをする習慣を持ちましょう。日中の足の疲れをほぐし、血行をよくすることで足がつりにくくなります。

②ミネラルを補給する

暑い季節がやってきます。スポーツドリンクや経口補水液でミネラルを補給しましょう。また、夜間は体温が下がるため、血流が悪くなり足がつりやすくなります。寝る前は水分補給を心がけましょう

③芍薬甘草湯

芍薬甘草湯は、「気」と「血」を補い、筋肉の過剰な緊張を和らげてくれます。

6月の予定

- 4 (金) 18 (金) 24 (木) 訪問理美容
- 14 (月) 入居者様健康診断
- 15 (火) カフェクラブ



photoalbum ごもれび 利用者様の日常をお届けします



母の日にお寿司やケーキ食事レクリエーションで喜んでもらえました

