

令和7年も最後の月となりました。「師走」という文字が指し示すように、なにかと気ぜわしくも感じる12月。一年を振り返ると、世情はまさに様々なことがございましたが、当センターでは穏やかに一年が終ろうとしています。これもひとえに皆様のご支援の賜物と心より感謝申し上げます。これから一層寒さが厳しくなります。健康に十分お気を付けていただき、お元気にお過ごしください。

スポーツの秋～「なしのき運動会を開催」～

10月13日の体育の日から始まる1週間、なしのき運動会を開催させていただきました。チーム対抗で競技し、ご利用者の皆さんも熱気ムンムン！！時折、笑い声や歓声を上げながらハッスルされていました。



※輪投げ(左)とパン食い競争(上)

芸術の秋～なしのき芸術祭～

11月初旬に「なしのき芸術祭」を開催いたしました。この日に向けてご利用者の皆様が制作された「作品」を展示させていただきました。約1か月半の制作活動を経て、スタンドグラス風の作品、切り絵を貼って制作したミニ掛け軸や壁掛け作品、菊のリース等、どれも力作ぞろいの作品が出来上がりました。



寒さによる体調不良にお気をつけください

寒くなってきました。ご自宅でも暖房器具を活用されていると思われると思いますが、居間や寝室などの部屋と廊下やトイレ、浴室などでは温度差が大きくなることがあります。急激な温度変化はヒートショックによる心筋梗塞や脳卒中、失神のリスクが高くなります。また、体が冷えると免疫力の低下や足腰の痛み、肩こり、あるいは寒暖差による自律神経の乱れ、倦怠感など、様々な不調を引き起こしやすくなります。

- ・免疫力向上と感染症対策・・・バランスの良い食事を心がけ、しっかりと休養を取り、ストレス軽減を意識して免疫力の低下を防ぎましょう。外出後やお食事前の手洗い・消毒・うがい効果的です。また暖房器具の使い過ぎによる室内の湿度低下など注意が必要です。空気の乾燥により、肺や気道の粘膜が乾燥すると防御機能が低下します。加湿器を併用するなどして湿度を保ちましょう。湿度50～60%に保ちましょう。
- ・自律神経を整える……………規則正しい生活を心がけましょう。日中の散歩など適度な運動や、朝陽を浴びることも有効です。日光浴には、カルシウムの吸収を助け骨粗鬆症予防につながるビタミンDの生成や、血行促進、免疫力向上、体内時計を整えるなどの効果があります。
- ・寒暖差を減らす……………急な温度変化は自律神経の乱れや、血圧の変動など様々な体への負担をかけます。めまい・肩こり頭痛、倦怠感などの体の不調のほか、不安や不眠などの精神的不調も引き起こします。特に、高齢者や持病のある方にとっては、ヒートショック現象による心筋梗塞や脳卒中、失神のリスクが高まるため注意が必要です。寝室は就寝中もエアコンを20℃前後で使用し、室外に出る前に上着を羽織るなど急激な温度変化に備えることや、浴室、洗面所など暖かくしてから利用することが大切です。
- ・入浴で体を温める……………浴槽に浸かり体を温めることで血行が促進されます。血行が促進されると疲労回復や免疫力の向上、むくみや肩こり症の改善、便秘解消、リラックス効果によるストレス軽減など、様々な健康効果が期待されます。

お知らせ 12/29(月)～1/4(日)は年末年始の休業です。