

デイサービス **みのはら通信**



暑い夏から秋へとバトンタッチする9月『秋分』を過ぎると夜も長くなります。そして一雨ごとに和らぐ暑さ、朝晩に清々しく心地良い風を感じる季節です。ただ秋は台風が多く、秋雨前線の発達により長雨をもたらし、体調管理が難しい季節でもあります。その為に①**身体を冷やさない** ②**太陽の光を浴び運動する** ③**規則正しい生活を送る** ④**食事はしっかり栄養を摂取する**等、乱れ易い自律神経を整える為にいずれか1つでも守って生活して頂ければと思います。自律神経には交感神経と副交感神経があり、交互に働いています。交感神経は心をリフレッシュさせて身体を活動的にさせ、また緊張状態にし、副交感神経は気分をリラックスさせてストレスを軽減する働きがあります。自律神経を整えるのに「**笑顔**」が効果的で、「**笑顔は病気を遠ざける**」と言われます。口角を上げる事で顔の筋肉がほぐれてリラックスできます。リラックスすると血行も良くなり、内臓にも良い影響があります。作り笑いでも効果が期待出来るので、意識的に笑顔を作ってください。笑うことで免疫力をアップし、元気に過ごしましょう。



9月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
5	6	7 フリー	8 ゲーム	9	10
12	13	14 フリー	15 ゲーム	16	17
19 休	20	21	22	23 休	24
26	27 フリー	28 ゲーム	29	30	

《 豆 知 識 》

卍 茅の輪くぐり 卍

茅の輪くぐりとは、茅(ちがや)という草で編んだ輪をくぐる事で心身を清めて災厄を払い、無病息災を祈願するもので、『夏越の祓』の儀式の1つとして行われます。『夏越の祓』は、今年前半の半年間の穢れを清めて、災厄を払う神事であり、後半の半年間も無事に過ごせる様にと祈る行事です。古来日本では、夏を迎えるこの時期に疫病が流行る事が多かった為、茅の輪くぐりが執り行われる様になったと考えられています。



新屋神社の献灯祭に行ってきました!!

《金魚釣り》対決～!!

揺れる釣り糸に苦戦っ💦
笑顔いっぱいでした😊



秋冷え

冷え性は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場は服装や食事が[冷え]に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物等により体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。身体には夏の疲れが溜まっているうえに、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと[冷え]による思いがけない体調不良に繋がります。

こんな症状があったら生活を見直しましょう

- ・身体がだるい、やる気が起こらない
- ・なかなか寝付けない、眠りが浅い
- ・手足や腹部、腰の回りが冷たい
- ・食欲がない
- ・消化不良を起こしている

冷えから身を守る為に…

- ・首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしましょう。
- ・38℃～40℃位のぬるめのお湯にゆっくり浸かり、身体の芯から温めましょう。
- ・十分な睡眠を取りましょう。
- ・身体を内側から温める食材を摂りましょう。(大根、ゴボウ等の根菜、サトイモ、サツマイモ等の芋類、ニンニク、ショウガ、ネギ、玉ネギ等の薬味野菜)

デイサービスみのほら 072-641-0828

茨木市耳原 1-17-22 (耳原小学校の南側です)

体験・見学 随時受け付けています。

お気軽にご相談ください! ご利用お待ちしております。