



デイケア通信 ~11月号~

サントピアみのかも 平成21年 11月 発行

落ち葉が木枯らして舞う季節となり、寒さがますます身にしみるようになりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

☆ 11月行事報告

遠足「アクアト 岐阜」

岐阜県世界淡水魚園水族館



11月20日に各務原市にある世界淡水魚園「アクアト ぎふ」に午後から遠足に出かけました。

高速道路から見える紅葉した山々を眺め、「あれ見てみ、きれいな色しとる」と隣の方に笑顔で話しかけていました。施設ではあまり自分から話しかけない方も“バス遠足”という雰囲気からか、よく話をされていてバスの中は話の花が満開でした。

到着早々のアシカショーにてバスの疲れもどこかにいってしまいました。フリスビーのキャッチや逆立ち、なんと足し算や掛け算まで披露してくれました。その姿を見て「可愛いね」「賢いね」と皆さん感激されていました。

本館は長良川の源流から河口までと、世界の淡水魚（メコン川やアマゾン川）が展示してありました。ドジョウやザリガニ、鯉にフナなどの身近な魚も展示してあり、「釣りは昔やってたけど、初めて見る魚がおる。」と驚いていました。

今まで遠足として行ったことがない場所だけに利用者の方がどんな反応をされるのか心配していましたが、はずんだ声と笑顔から、職員も利用者の方と一緒に楽しむことができたと思います。

遠足として行ってみたい所などご要望がありましたら、職員に声をかけてください。



☆ リハビリ日記 パート7 「足浴（足湯）」

Q. どうして足浴がいいの…？

A. 昔からの民間療法に「足湯」があり、足を温めることで上半身の緊張が緩み、自然治癒力が高まると言われています。また足にはたくさんのツボがあり、神経や毛細血管が集中するところでもあります。足裏に適度な刺激を与えたり、足首まで温めたりすると、足全体に下がった血液をポンプのように心臓へ送り返します。その効果として足だけでなく全身の血液の循環が良くなり、“血行促進効果”で、だるさや疲れが軽減すると考えられています。



リハビリでは上記の足のだるさや疲れ軽減に加え、「むくみとり」や「冷え解消」・「リラクゼーションの提供」を目的に行っています。

入浴剤は何種類か用意しており、入浴剤を選べる方には毎回本人に選んでいただき、香りやお湯の色を楽しんでいただいています。足浴を行なう事で普段なかなか発語の聞かれなかった方でも「ぬくといわ～」と自然に言葉が出たり笑顔になったり、また「私一人じゃもったいないから、あんたも一緒にはいりんしゃい」と他者を気遣う言葉も聞かれました。

これからの寒い季節、一緒にお風呂に入ることは難しくても大きなタルに足を一緒入れ、ポカポカ温泉気分を味わってみてはいかがでしょうか？

☆ 12月の行事予定

日にち 12月21日（月）・22日（火）

内容 クリスマス会

レクリエーションの一環としてケーキを作る予定です

Happy Xmas



☆ お知らせ

名前もなく、持ち主の分からない眼鏡をお預かりしています。心当たりのある方は職員までご連絡ください。

