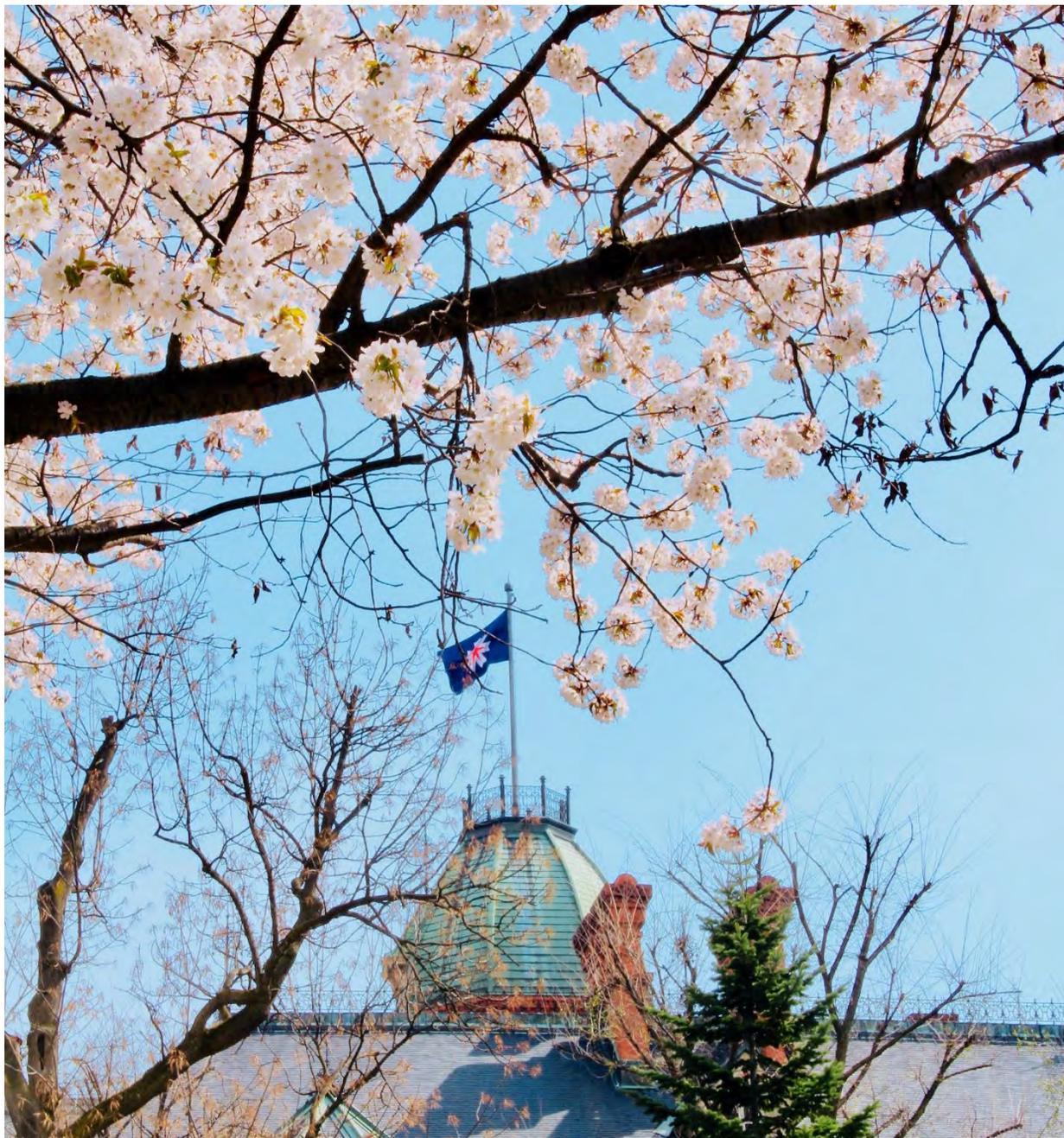


雨のち晴れ



発行日：令和5年5月15日



 社会医療法人 恵和会
介護老人保健施設 アメニティ西岡

新型コロナウイルス感染症の影響により、長らく開催を見送っていた外出行事ですが、アメニティ西岡通所リハビリでは4月下旬より一週間、福住小川公園や森林総合研究所といった桜の名所をめぐる、お花見行事を開催いたしました。つらつらと文章で感想をお伝えするよりも、ご参加くださった皆さまの表情が何より物語るのではないのでしょうか。

今後は、ショッピングモールや米菓子専門店、喫茶店をめぐる「お買い物ツアー」、りんごやぶどうといった「果物狩り」を計画中です。外出行事は、ちょっとした不整地を移動する“屋外歩行練習”や、新鮮な刺激を受けることで“認知機能訓練”にもなり得ます。意識せずとも、思い切り楽しむことで健康増進に一役買う絶好の機会なので、たくさんのご参加をお待ちしております。



新しいカラオケのかたち

毎週：月水金土★午後2時～午後3時
*通所ご利用者を対象に1階の食堂でおこなう

5月15日(月) 日通... 正木

アメニティ西岡ではかねてからご要望を多くいただいていた「カラオケ」を再開いたしました。



少しでも安心して気持ちよく歌えるよう右図に示した感染症対策をおこないます。



また、カラオケだけでなく各種余暇活動も再開しておりますので裏面もご覧ください。



リハビリや入浴といった目的だけでなく、楽しみを持って通うことができる場所をご用意させていただきました。

大きなテレビで
歌詞を見やすく

マスク着用
+
マイクカバー



*使用毎に
消毒も
おこなう!



*重要

窓を開けて換気をおこなう!

座席の間隔を十分に空ける



トランプ



百人一首



こちらに上げた活動の他にも、テーブルゲームや小規模集団でのレクリエーションを準備しております。また、脳トレプリントの用意もございますので、おひとりで黙々と取り組みたいという方はご希望をお申し付けください。

花札



麻雀



朝昼夕の心がけで変わる睡眠の法則

しっかり寝ているのになんだかイライラする、体調が冴えない、昼間ウトウトするやることができない、疲れが取れない……こんな経験はありませんか？

日々の睡眠を正しく活用することで日中のパフォーマンス向上が期待できます。

睡眠の効果

- ・心身の疲労回復
- ・肥満防止
- ・ストレス解消
- ・肌質改善
- ・記憶の定着

睡眠の質が良くないと

- ・太りやすくなる
- ・抑うつ状態の発生
- ・生活習慣病のリスク↑

さらに詳しく知りたい方は私までお声掛けください。



作業療法士 工藤 かすみ

睡眠の質を高めるためには、朝・昼・夕といった時間帯に関係する、3つの生体リズムを知り、行動に移すことが重要です。

朝

【メラトニンリズム】

暗くなると急速に増加する物質で、入眠を誘発する作用がある。光を感知して、脳がメラトニンの分泌を止めることで、新しい1日を刻み始めるため、起床から4時間以内に太陽光を浴びる必要がある。

昼

【睡眠-覚醒リズム】

脳の働きを保つために1日に2回、大脳を積極的に眠らせるシステム。起床から8時間後と22時間後に眠気が起こることが決まっているため眠気が生じる時間をあらかじめ予測し、5分程度の短時間でも目を閉じることで脳を休ませることができる。※α波の作用

夕

【深部体温リズム】

高いほど身体がよく動き、低いほど眠りにつきやすくなる。起床から11時間後に最も高く、22時間後に最も低くなる。就寝1時間前に5分程度のストレッチをおこなうと、入眠時に体温が下がりやすくなる。



社会医療法人 恵和会

介護老人保健施設 アメニティ西岡



〒062-0034

札幌市豊平区西岡4条4丁目1番5号

Eメール amenity.nishioka@keiwakai.jp TEL (011) 854-5510 FAX (011) 854-3425