



ロイヤル通信

Tel. 0952-53-8540 Fax. 0952-52-5600

<http://www.royalkanzaki.jp/>

メール nursinghome@royalkanzaki.jp

令和6年5月号 ケアホームロイヤル神埼

VOL.

172

屋上でひなたぼっこ

4月のある日、天気がよかったので、4階の屋上に上ってひなたぼっこをしました。青々とした田園風景ときれいな山並みをながめながら、「気持ちよかねえ」「あっちはどこになるとかな」など、会話が弾みました。天気がいい日は四方に山や田園風景、住宅街、遠くは久留米成田山の観音様が見えます。以前に比べて、早く夏を迎えたり、猛暑になったりして、屋上に上がる頻度は少なくなっているような気がします、天候をみながら、これからも続けていきたいと思います。



おやつ作り

おやつ作りをしました。ホットケーキとアイスを使ったおやつです。これから暑くなるので、アイスが恋しくなりますよね。ホットケーキはそれぞれが食べやすい大きさに切って、おいしく召し上がられました。



防火避難訓練

4月9日、防火避難訓練を行いました。これからの夏場、火災の原因で多いのはエアコンや扇風機などの電気機器、蚊取り線香や花火などが挙げられます。古い扇風機などは接触が悪くなっていたりして、火花が出たりすることもあるので、もう一度点検をしておきましょう。



有酸素運動でめまいを予防

日頃から適度な運動をしている人ほどメニエール病をはじめとするめまいになりにくい傾向にあります。運動をすると交感神経は興奮しますが、終わると低下していきます。このようにメリハリをつけることで、不規則な生活などで乱れていた自律神経が本来のバランスに戻りやすくなります。体がほどよく疲れることで、眠りが深くなるのもメリットです。運動は有酸素運動が効果的です。中でも深い腹式呼吸とともに行うヨガはリラックス効果も高く、自律神経を安定させる上で非常に有効といわれています。

天候や気圧の変動による体調不良対策

これからジメジメとした梅雨に入ります。天候や気圧などにより、自律神経のバランスが崩れてしまう方、多いのではないのでしょうか。その対策として①いつもより少し早く起きて、しっかり朝食を摂ったりして朝の時間のリズムを切り替える②雨や曇りの日で室内が暗い時は電気をつけて、明るい環境で過ごす③就寝前は目を温めて睡眠の質を高める④耳を回したり引っ張ったりして血流をよくするマッサージを行う⑤除湿器や換気などにより、湿気を取り除くなど、対策をして、少しでも快適に過ごせるように工夫をしましょう。

家族懇談会のお知らせ

家族懇談会を来たる6月8日(土)、15:00より1Fホールにて行います。別途、ご家族にはご案内文と出欠用の返信用はがきをお送りいたしますので、ご返送いただきますよう、よろしくお願いいたします。

5月生まれの方

西牟田政次様	89歳	堤 小波様	76歳
有田 智子様	82歳	他1名	
原口 英機様	80歳		