

# ゆいまーる便り

デイサービス ゆいまーる  
〒179-0075 東京都練馬区高松3-22-10  
TEL 03-3998-6066 FAX 03-3998-6067  
<http://www.day-yuima-ru.jp/>  
Email day-yuima-ru@jcom.home.ne.jp

第 48 号  
令和2年2月25日



## お風呂の効果



入浴は、体を清潔に保つだけでなく、健康維持にも役立ちます。実際、入浴頻度の高い高齢の方ほど要介護リスクが下がるといわれています。入浴時、浴槽に浸かることで血流が促進されます。それによって、脳への血流がよくなり認知症の予防が期待できます。

また、入浴によるリラックス効果で副交感神経が優位になり、質のよい睡眠が得られます。このことは、うつ病の抑制にもなるといわれています。その他、体に熱ストレスがかかることでヒートショックプロテインが増加し、傷んだ細胞の修復促進につながります。

しかし、脚力が落ちているので、浴槽を跨ぐことが億劫だ、視力が悪い、手すりなどつかまるところがなく、安全に入浴できる環境ではない、一人での入浴は不安…などの理由から、ご自宅での入浴が難しい方もいらっしゃるかと思います。

ゆいまーるでは、入浴を希望されているご利用者さまの体調・状況に応じて、見守り・入浴介助等をしているため、安心して入浴の時間を楽しんでいただいています。

新たにご希望される場合はご相談ください。

## ゆいまーるでのご様子

### お口すっきり体操



「ねりま お口すっきり体操」を教えていただきました。この体操は、口の周囲の筋肉をストレッチすることで、食べ物をかんで飲みこむ、話をするという動作をなめらかに行うことができるようになります。おいしく食事をしたり、会話を楽しみ、いつまでもいきいきと自分らしい生活を送っていただくことが目的です。特に食前に行うと効果があるそうです。イスなどに座って行なってみましょう。体操の方法については、練馬区のホームページで動画を見ることができます。

### 節分



今年の恵方は西南西。ゆいまーる特製恵方巻をお昼にいただきました。節分を境に迎える新しい年を良い年にしたいと願い、厄除けを行います。その節分に願いをこめて食べる行事食として定着したのが、恵方巻です。「鬼は外、福は内」と掛け声をかけ、豆まきも行いました。



お願い！

薬の処方が変わった、新しい薬が増えたなどの変更点がありましたら、お薬手帳の確認をさせていただきたいと思っております。お手数ですがご持参くださいますよう、よろしくお願いいたします。





# お誕生日おめでとうございます



91歳



S・Sさん

いつもは物静かですが、時折ユーモアあふれる名言が飛び出し、私たち職員を笑わせてくださいます。

86歳



Y・Sさん

いつも情熱的で、リーダーシップがあり、周りの方と楽しく過ごされているYさん。体操では手足をしっかり伸ばし、元気に励まれています。

86歳



Y・Kさん

カラオケがとても上手なYさん。美声に皆さんうっとりされています。

84歳



T・Yさん

クールビューティーなTさん。書道の腕前はピカイチ！！とてもお上手です。

82歳



O・Tさん

とても几帳面なOさん。テーブルの上の整頓など積極的に行ってくださいます。

80歳



Y・Hさん

とっても優しいYさん。ユーモア溢れ、いつも私たちを笑顔にしてくださいます。

74歳



K・Mさん

笑顔がキュートで優しいKさん。いつも周りの方や職員を気遣ってくださいます。

