

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 62 号
 令和4年6月24日

梅雨の時期を快適に・・・

今年は例年よりも早く梅雨入りしましたね。
 天気が崩れると、頭痛や肩こり、だるさや関節痛・腰痛などの不調を感じる場合があります。天気や気圧の変化が原因でおこるため、「気象病」と呼ばれ、女性や高齢者が影響を受けやすい傾向にあります。
 気象病は内耳の血流が悪くなることで、気圧のセンサーや自律神経に影響するのだそうです。
 そこで、お手軽なくるくる耳マッサージをご紹介します！

1分でできる! くるくる耳マッサージ



美味しくお食事をとり、軽い運動をすること、十分な睡眠をとることも大切です。

うっとうしい梅雨を乗り越え、暑い夏に備えて体調を整えていきましょう！



お願い！

薬の効力が変わった、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ます。お手数ですがご持参くださいますよう、よろしく願います。



コロナ予防のため、マスクをして通所しましょう！
 また、ご本人・同居のご家族が感染したときは、早目にご連絡ください！

お誕生日おめでとうございます



I-Kさん

80歳

生け花の時にはこれは〇〇と同じ種類の花よ！”といろいろ教えてくださいます。そして、愛犬の話になると目尻が下がってしまいますね。



Y-Kさん

73歳

朝ご挨拶をすると、「今日も一日楽しく過ごしましょう」と笑顔で返していただき、いつもパワーをいただいています！Yさんの合唱のハモリは天下一品です。



ローズガーデン&練馬区役所展望台へお出かけ

