

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 68 号
令和5年6月24日

梅雨を元気に乗り切りましょう


梅雨のこの時期、台風が近づくと頭痛がする、雨が降ると古傷が痛むなど、体調が悪くなることあるのではないのでしょうか。
その原因はその人が持っていた症状が天気の影響されて現れたり、悪化したりするからで、**「気象病」と呼ぶそうです。**
今回は気象病が軽減するマッサージをご紹介します。
簡単なのでぜひやってみてください。
気象病のつらさを軽減するだけでなく、熱中症を防ぐためにも、朝食をしっかり食べて、質の良い睡眠をとるなど規則正しい生活をするのがとても大切です。

「気象病チェックリスト」

 よく頭痛がする	 喉の腫れいしやまい
 肩や首の凝りや肩こり	 アレルギー性鼻炎や花粉症
 寝心地が悪い	 なみこみかき
 暑さや寒さの気配に敏感	 気象によって体調が不安定
 タンクレスト	 気象病の症状がひどい

ぐるぐる耳マッサージ



 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、よろしくお願い致します。

ゆいまーるでのひとこま



子どもの日のお祝い膳を召し上がっていただきました。おやつには柏餅。味噌あんが一番人気です。



最近パズルを使ったり、プリントに書き込みをしながら都道府県の勉強することが多いです。まるでゆいまーる寺子屋のようです。みなさん一生懸命勉強しています。



魚釣りの様子です。「見える魚ほど釣れない」と言われますが、ゆいまーるの釣り堀もなかなか難しく、釣れると盛り上がります！



生け花の作品が完成。この日はひまわりの花がメインでした。ひまわりを見ると元気になりますね。まだ梅雨空が続きますが、一足先に夏を感じることができました。

