



テイサービス便り



紫陽花が大輪の花を咲かせる頃となりました。
アジサイは、元は日本原産の植物で、のちに
中国を通して、ヨーロッパに伝わり品種改良によっ
て、現在の一般的な手まり形の姿になり、
日本原産のガクアジサイになったそうです。
少しずつ梅雨の気配が近づき気分も下がりますが
グリーンロードにきて、元気に過ごしましょう。
蒸し暑い日も多くなって来ました。皆さん体調には
気を付けてマスクも着用されているので、
いつもよりもこまめな水分補給を心掛けましょう。
今月は**小金井公園にお散歩に行く予定**をしております。
お楽しみに・・



小金井公園で6月に咲く色々なお花です。

保谷ローズガーデン外出のご様子です。



お天気も良く皆さん、こんな近くに素敵な場所があるのねときれいな薔薇と匂いに癒されお散歩を楽しまれ、たくさんの笑顔がみられました。





山田通信 腹式呼吸をやってみよう！

6月は雨天により気圧の変化が大きく、自律神経神経が乱れやすくなります。腹式呼吸でリラックスして、自律神経を整えましょう。

自立神経を整える事で、免疫力を高める効果があるとされています。

①お腹をへこませながら、口をすぼませて強く6秒ほど息をはきます。

(口をすぼませることで、長く強く息を吐くことができます。)

②お腹をふくらませながら、鼻から3秒ほど吸います。



ポイント…手をお腹に当てて、へこませたい膨らん

でいるのを確認しながらおこないます。



水分摂取をこまめに取り入れましょう

1年を年通して水分補給は大切ですが、特にこれからの時期になると、脱水症状になりやすくなります。年齢や体重によって、摂取する量は違いますが、**高齢の方ですと1~1.5リットル程度が目安**となります。

かなり多いように思いますが、身体を維持する為に必要な水分量です。

デイでは、平均600mlは飲んで頂くようお声掛けしています。

ドリンクサーバーでお好きな物をいつでも飲んでいただけます。

入浴後には、スポーツドリンクをお勧めしております。

のどの渇きを感じる機能も衰えているため、飲む回数を増やしてこまめに声掛けなどサポートして上げて下さい。



水分補給がしっかり出来ていると、次の効果があるそうです。



- 歩行がよくなり転倒の減少
- 夜の睡眠がぐっすり眠れる
- 尿失禁の減少
- 活動量の増加

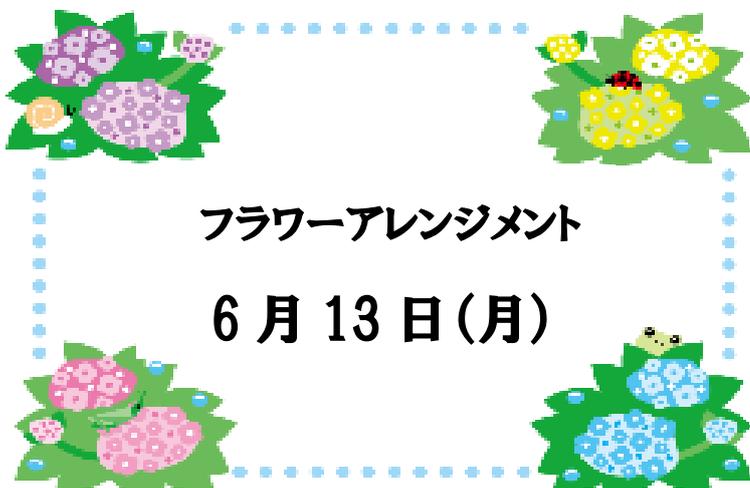


6月より食事に関する内容を別紙にて、お知らせいたします。
お食事も楽しんで頂けるように、献立やメニューのご紹介などを
していきます。また、不定期ではありますが、「**栄養と健康一口メモ**」も
季節に合わせた内容でお届けしています。
ぜひご覧ください。



午前・・・季節の話、リハビリ体操、口腔体操

午後・・・個別機能訓練、歌体操、装飾、脳トレ



フラワーアレンジメント

6月13日(月)

散髪日



6月14日(火)

13時30分より

グリーンロードのデイサービスをご利用希望の方、
ご興味やご相談がある方は、お気軽にご連絡ください。
また、ご利用頂いている方は、ご利用日でない日でも振替利用、
追加利用ができます。 生活相談員 北原・鈴木

デイサービスセンターグリーンロード

〒188-0004

東京都西東京市西原町 2-2-11

TEL 042-467-7759 FAX 042-461-5995

※ホームページも随時更新しております。

<https://greenroad.or.jp/> *予定は、変更する事もございます。

