

虹だより 第72号



平成30年 10月15日(月曜日)

発行 医療法人社団 英仁会
介護老人保健施設 虹ヶ丘
通所リハビリテーション

住所 夕張市日吉14番地6

電話 0123-53-3131

編集 宮下 円香

十五夜だんご作り

9月27日(木)に

「十五夜だんご作り」

を行いました。

レシピを見ながら、みんなで作りのだんごを作ります！

そして、うさぎの顔を描いていきますが、様々な表情をしている、うさぎたちが出来上がりました！

！ 次回の調理動作訓練も楽しみにしててください！

齋藤OTのリハビリポイント



皆さんこんにちは。朝晩は、めっきり冷え込んできておりませんが、お変わりございませんか。

さて今回は、心を落ち着かせる方法について紹介させていただきます。ストレスは、精神的なものや、肉体的なものなど様々な形で私たちの体に現れます。

①深呼吸をする

深呼吸をする時は、複式呼吸をすることが重要であると言われていいます。お腹を意識しながら、鼻から空気をいっぱい吸い込んでお腹を膨らませます。そして、十秒ほどかけてゆっくり息を吐いてください。

②お風呂で体を温める

副交感神経を優位に働かせるためには、程良い熱さにすることが大切です。夏は38度〜40度、冬は41度くらいに設定すると良いとされています。熱すぎるお湯では、交感神経を優位に働かせるため、逆効果となり易いため、注意しましょう。

③温かく居心地を良くする

温かくすることで、気分を調節する神経伝達物質「セロトニン」に影響を与えるとされています。入浴と同様ではありませんが、冷えによる緊張を防ぐため、ブランケットをかけたり、ホットミルクを飲んだりすることも効果的かと思えます。

今回ご紹介した方法は、ほんの一例ですので、自分にあったものを見つけて、ストレスをため込みすぎないように注意していきましょう。