



- 目次
- ①新年を迎えてのご挨拶。
 - ②クリスマス週間にて、利用者様のご様子
 - ③冬になると、皮膚が痒くなるのなぜ？
 - ④自分で出来る顔のマッサージ
 - ⑤今月の機能訓練

①新年を迎えてのご挨拶。

謹んで、新春のお喜びを申し上げます。

利用者様、ご家族様、及び介護事業所各位様におかれましては、おすこやかに新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

皆様には、いきいきデイサービスセンターに対し、深いご理解とご支援ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

本年も昨年同様、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

②クリスマス週間にて、利用者様のご様子



12月22日～27日はクリスマス週間として、ビンゴゲームを行い、大いに盛り上がり頂きました。

月～土の午前、午後それぞれの1番ビンゴの方に一等賞品のお米をお持ち帰り頂き、2番ビンゴ以降の方も漏れなく商品をお持ち帰り頂いております。

③冬になると、皮膚が痒くなるのなぜ？

寒くなり、空気が乾燥する冬は、皮膚の水分も失われやすくなります。その為に、かさつきやすく、荒れやすくなり、痒みが出て、かけばかくほど痒みが強くなって行きます。

私たちの皮膚は角質層といわれるバリアーがあり、外からの刺激に対して皮膚を保護していますが、かくという行為は角質層を擦り取ってしまう事になり、バリアーのなくなった皮膚には、かゆみの原因になる物質が内部に侵入しやすくなります。



それでは、どのような対策をすれば良いのでしょうか？

1. 保湿剤(ローション、クリーム等)をこまめに塗る。
 2. 暖房は控えめにして加湿する…湿度50～60%が望ましい。
 3. 皮脂を奪う熱いお風呂や長湯は避ける。
 4. ストレスをためず睡眠を十分とる。
- 上記の事を心掛け、乾燥するシーズンを過ごしましょう。

④自分で出来る顔のマッサージ

①



1 **おでこ**……両指をおでこに当て、上下にゆらす。(数回)

②



2 **こめかみ**……目の横のくぼみに中指を当て内側にゆっくり押す。(10秒)

③



3 **眉間**……眉頭の下のくぼみに親指を当てゆっくり押す。(10秒)

④



4 **目の上**……眉の下のくぼみを指で押した後、上方に上げ視線は下へ向ける。(目を動かす)

⑤



5 **目の下**……目の下のくぼみを指で押した後、下方に上げ視線は上へ向ける。(目を動かす)

⑥



6 **ほほ**……頬骨の下の柔らかい部分を拳で押し円を描くように動かす。(10回)

⑦



7 **あご**……あごを両手で掴み、ゆっくり回す。(10回)

⑧



8 **耳**……両方の耳を掴み、横方向→上方向→下方向へと引っ張る。(各3回)

⑨



9 **のど**……上を向いてのどを伸ばし、力を入れずに上から下へ撫でる。(10回)

10 **呼吸**……ゆっくり深呼吸して終了。(3回)

強さは、気持ち良い程度のマッサージを行ってください。

(効果) 上記のマッサージを行うことにより、血行が促進され、新陳代謝も活性化し、お肌のハリを良くし、表情が豊かになります。

⑤今月の機能訓練

『顔の筋肉(表情筋)の体操』

①



(動作)

① まず、首のストレッチを行います。上→下→横→ねじる



② 全ての顔のパーツを中心に寄せ集める様にします。

②



③ 全ての顔のパーツを外に広げる様にします。

③



④ 目と口を左右反対方向に向けます。(目が右を向き口は左、目が左を向き口は右)

④



⑤ 目と口を上下反対方向に向けます。(目が上を向き口は下、目が下を向き口は上)

⑤



⑥ 舌を出し、出来るだけ伸ばす。

⑥



⑦ 舌を上、出来るだけ伸ばす。

⑦



⑧ 笑顔で終了。

全て、5秒停止し、繰り返し行う。

(注意) 無理はしないでください。
目に障害のある方は控えてください。
痛みがある場合は直ぐに中止して下さい。

(効果) 表情筋の筋力低下を防止し、シワの発生を無くし老化を予防します。
又、目や鼻、口の開閉を行う事により、口腔や喉の強化に効果があります。