



- 目次
- ①つゆ(梅雨)の由来
 - ②梅雨に起こるからだの不調
 - ③園芸療法に続いて、牛乳パックを利用した紙細工のお知らせ！
 - ④今月の機能訓練

①つゆ(梅雨)の由来

梅雨は、中国から「梅雨(ばいう)」として伝わり、江戸時代頃より「つゆ」と呼ばれるようになった。中国では、徽(かび)の生えやすい時期の雨という意味で、元々「徽雨(ばいう)」と呼ばれていたが、カビでは語感が悪いため、同じ「ばい」で季節に合った「梅」の字を使い「梅雨」になったとする説と、「梅の熟す時期の雨」という意味で、元々「梅雨」と呼ばれていたとする説がある。

②梅雨に起こるからだの不調

梅雨の時期に起こりやすい体調の変化として、気分の曇鬱さ、体のだるさや疲れ、風邪をひきやすい頭痛や食欲不振等があります。

その対策としては、心と体の体調管理が重要です。

曇鬱になりがちな気分をリセットし、貯まっている疲れ、だるさをリセットする事です。

その方法として、晴れている日は外に出かけ、太陽にあたり、体内時計を整え睡眠の質をよくしたり、38-40℃ぐらいのぬるめのお湯での半身浴をし、たくさん汗をかき汗腺の働きを良くし熱を体に貯め難くすると同時に、汗をかくことで爽快感も得る事ができます。

③園芸療法に続いて、牛乳パックを利用した紙細工のお知らせ！

5月より行ってまいります、園芸療法に続き、8月より作業療法として、牛乳パックを利用した紙細工を行います。

使用済みの、牛乳パックを利用して、はさみ、のりを使用し、小物入れを作り、その表面にお好きな柄の紙を貼り仕上げます。

出来上がった、小物入れは利用者様に持ち帰っていただきます。

指先を使い、細かい作業を行うことにより脳を活性化し、認知症予防にも効果があります。



④ 今月の機能訓練『うちわ体操』

『肩関節の内外旋運動』

(動作)

①



① 「うちわ」を持ち、椅子に背すじを伸ばして深く腰を掛けます。
肘を90度に曲げ、手は親指が上を向くようにします。

反対の手で、曲げた肘を持ち、しっかりと身体に付け固定します。

②



② 体は正面を向いたまま、肘を中心に「うちわ」を外に、ゆっくりと開いていきます。

③ 開いた「うちわ」を元の位置に戻した後、次に逆に内側に「うちわ」をゆっくりと閉じていきます。

③



その後、元の位置に戻します。

(注意) 肘は動かないように、しっかりと固定してください。

肩に痛みがある方は無理のない範囲で行ってください。

『手関節の屈曲、進展運動』

(動作)

①



① 「うちわ」を持ち、椅子に背すじを伸ばして深く腰を掛けます。
肘を90度に曲げ、手は親指が上を向くようにします。

反対の手で、曲げた肘を持ち、しっかりと身体に付け固定します。

②



② 身体を動かさずに、手首(うちわ)だけを内側に屈曲します。

③ 手首(うちわ)を元の位置に戻した後、次に手首(うちわ)を外に返していきます。

③



その後、元の位置に戻します。

(注意) 手首だけ意識して体に余分な力が入らないように意識し、リラックスした状態で行いましょう。

手首に痛みがある場合は、無理のない範囲で行ってください。

(要点) 最初は、10～20回を目安に、なれてきたら、2～3セット行うように徐々に増やしていきましょう。

(効果) (うちわ)を使い、(うちわ)を動かす意識で行うことにより、肩、手首の関節の拘縮(固まり)を予防し、実際に拘縮(固まり)がある場合は改善につながります。

いきいきデイサービスセンター

問い合わせ 園田・松元 まで

598-0021
泉佐野市日根野4097-2
ミヤコピア日根野102

電話：072-458-1990
FAX：072-458-1991
ホームページ
<http://www.k-eight.com/>