



通り八便り8月号

令和5年8月10日 発行
介護老人保健施設たまむら

残暑お見舞い申し上げます。真夏日、猛暑日、熱帯夜・・・毎日のようにこんな言葉を耳にします。気温が高いと体温も高くなりがちです。こまめな水分補給と昼夜を問わず上手にエアコンを使用し、無理をせず過ごしましょう。

スイカの様子

7月14日頃から実がなり始め、周径が40cm越えのスイカが見られるようになりました。今の所、13個程確認できています。見る度に大きくなっているのが生長が楽しみです!!

31日に初収穫しました!!
託児所の子ども達も収穫に来ました!!



7月の製作

コーヒーフィルターに絵の具を染み込ませ、朝顔の製作を行いました。青やピンク、紫色の朝顔が出来ました。



夏バテチェックリスト

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 睡眠不足 | <input type="checkbox"/> 疲労感 |
| <input type="checkbox"/> 胃腸の不調 | <input type="checkbox"/> 全身の倦怠感 |
| <input type="checkbox"/> むくみ | <input type="checkbox"/> 立ちくらみ |
| <input type="checkbox"/> 食欲不振 | <input type="checkbox"/> イライラ |

このチェック項目の症状に悩まされたら、夏バテの注意信号かもしれません。質に重点を置いた食事、エアコンの温度設定や服装の工夫による体温調節、寝る30～1時間前にぬるめのお風呂につかり体を温める、しっかり水分を補給するなど体調管理に気をつけましょう。

8月（葉月）の歳時記

葉月・・・葉が紅葉して落ちる月「葉落ち（はおち）月」から「葉月」となったといわれています。葉が落ちるは秋では？と思われるかもしれませんが、旧暦では、8月は秋なのです。

- 立秋（8/8）
- 山の日（8/11）
- お盆（8/13～8/16）



肩こり・首こりに困っていませんか？

暑い日々が続いていて、お部屋で座っている時間が長くなっていないですか？

長時間同じ姿勢でいると疲れやストレスによって肩・首の筋肉が緊張してしまいます。すると、筋肉にある血管が圧迫されて、血行不良を起こし、血液の中に疲労物質や老廃物がたまることでかたこりになります。

肩や首の運動を行う事で血液の巡りが良くなり、筋肉がほぐれることで肩こりは緩和されます。

簡単な運動をして肩こりを解消しましょう！

肩こりの症状

首のつけ根から肩・背中にかけて、張っている感じや痛みが出ます。「頭痛」「めまい」「吐き気」「集中力低下」「目の疲れ」「倦怠感」「腕や手の痺れ」なども症状としてでてくることがあります。

肩こり改善体操

肩の体操

肩をすくめてから
ストンと下ろす



肩甲骨の体操

肩甲骨を寄せる
ように腕を引く



首の体操

ゆっくりと首を回す

