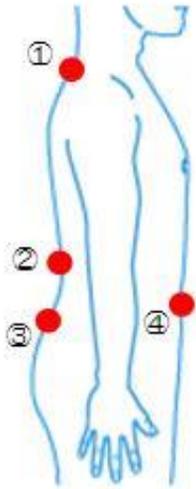


ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『ほっ。カイロでほっと一息。』

年の瀬も近づき、大掃除など気忙しい時になりました。そして、温かい日差しから一変して夕方はとても寒くなり、厚着をしてもなんだか寒いと感じることはありませんか？ そんなときに有効的なのがカイロです。普段、どの場所を当てていますか？ 実は当てる場所によって体の温まり方が変わってくることをご存じでしょうか？



- ①風門：首を曲げて出っ張った骨から下へ2つめの骨。
(肩甲骨の間でも良い。)
風邪の引き始めに温めると効果ができる。肩や肩甲骨の血流が良くなる。
- ②命門：おへその裏。
全身の血流が良くなる。特に下半身が冷えやすい時や冷えによる足腰の痛み・だるさがあるとき。
- ③腎ゆ：お尻の真ん中くらいの位置(仙骨)から少し上。
足腰を温め、内蔵の機能を高める。
- ④丹田：おへそから指4本下の位置。
寒さによるお腹の冷えや痛み、下痢などの胃腸が弱まっているときに効果的。

カイロはどこでも購入できる冬には便利な道具です。便利であるが故に注意したいこととして、

- ①直接肌に当ててはいけません。(できれば肌着+1枚着用した上から当てる)
 - ②カイロを当てているところを圧迫しない。
 - ③一カ所に長時間カイロを当てない。
(カイロの大きさにより使用時間は変わるが、その時間を守る)
 - ④熱いと感じたときはすぐに使用を中止する。
 - ⑤就寝時やコタツに入っている時には使用しない。があります。
- 使用上の注意点を守って、寒い冬、そして体調を崩さないように良い年をお迎えください！

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

1月の行事

1/15~1/25 初詣

板橋不動尊に初詣にお連れします。
新しい一年を健康に過ごせますように一緒に
お祈りしましょう！



デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
△	○	○	○	△	○

○：空き有り △：若干名のみ



キーボード演奏



ジャグリングショー



皆様にも一緒に歌っていただきました♪



私も自前の衣装で飛び入り出演しました！！

ギター演奏



ハンドベル演奏 & クリスマスクイズ

