

冬のお風呂祭り！

急に寒くなってきましたね。

「かくだデイサービスセンター」では、一人ひとりの状態に応じながら、安心して入浴して頂けるよう支援をさせて頂いております。

これからの季節は、更に気温が下がり、底冷えしてきますね。そこで、皆様に、楽しく温まって頂けるよう、

11月「みかん湯」 12月「ゆず湯」

を開催したいと思います。

普段は入浴をされていない方でも、この機会に入浴をしたいと思われた方は、いつでもご連絡をお待ちしております！（生水）



日照時間の短い季節は、季節性うつに要注意！

季節性うつ病とは、日照時間と深い関わりがあるとされています。人間は日光に当たると「セロトニン」という幸せホルモンが合成されますが、日照時間が短くなることで、うつ症状が見られるようになるそうです。秋口から症状が現れはじめ、日の長くなる春先になると自然に回復します。おもな症状は気分の落ち込み・体のだるさ。無気力・睡眠・過食等です。

季節性うつ病の予防法

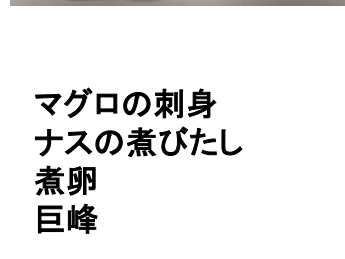
- ①日光を浴びる
- ②バランスの良い食事を心がける
- ③適度な運動

日頃から些細な変化にも注意して、元気に過ごしましょう！

■R4.10 人気のお食事 ベスト3



サンマの塩焼き
金時豆
春雨サラダ
オレンジ



マグロの刺身
ナスの煮びたし
煮卵
巨峰



鮭のフライ
高野豆腐
かぼちゃの煮物
みかん



今月のリハビリ体操
～タオルギャザー運動～

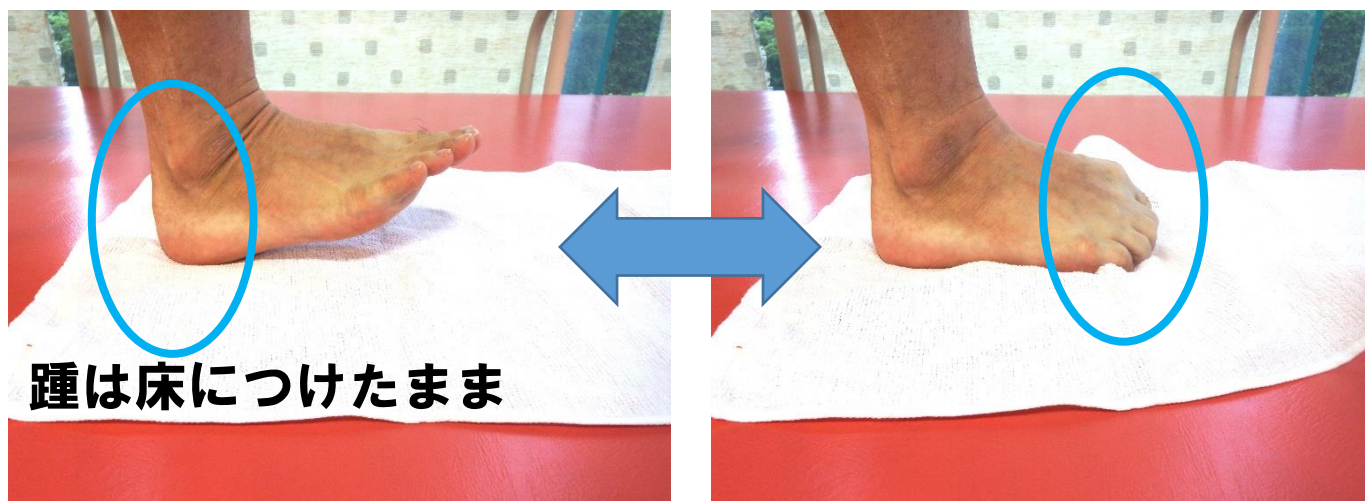
※ 椅子に座って行います

足の裏を鍛えて、
転倒を予防しよう！！

①タオルを足元に縦に広げます。



②両足の指を使って、タオルを手前に引き寄せます。



たぐり寄せたら、またタオルを伸ばします。

1日5回を目安に頑張りましょう！