



秋が深まる十一月に入りまし
た。紅葉も見ごろを迎え、赤・黄
色の温かみのある色合いが町全体
彩られ、ご利用者さんも心穏やか
に日々を過ごせたのではないで
しょうか。今年の秋はコロナが幸
いにも落ち着いたこともあり、多
くの利用者さんを様々な場所に紅
葉ドライブへお連れすることがで
き、季節の移り変わりを目で見て
感じていただきました。

そして、朝は最低気温が一度と
いう日もあり、秋の深まりと同時
に冬の足音も聞こえ始めてきてい
ます。今年も残り約一ヶ月となり
ました。ご利用者さん宅からいた
だいた柚子をお風呂に入れ、ゆず
湯で心身ともにリフレッシュし
て、残りあとわずかの期間を皆さ
んと一緒に乗り切りたいです。三

今月のクラフト作業「干し柿、ポインセチア」!(^^)!



①**体を動かす**…ストレッチ等で体を動かす事で血行が良くなり、むくみの解消や予防になります。入浴も血行促進の効果があります。

②**塩分を控える**…塩分のとりすぎはむくみの大敵。食生活を見直すことで、むくみを減らすことができます。減塩醤油を使ったり、塩分の代わりに酢や香辛料で味付けするなどの工夫をしましょう。

③**塩分排出を助ける栄養素を摂る**…利尿作用があり、塩分の排泄を助ける力がある、すいかやきゅうり、冬瓜のほか、あずき、バナナや柿などの果物や、血などを緩めるマグネシウムも含む海藻類なども摂りましょう。

血液の中の水分が必要以上に血管の外にしみ出し、皮膚と皮下組織内に溜まると、状態がむくみです。長時間立ち続ける状態ときなどに起こる一時的なもの、と、心臓、腎臓、肝臓や甲状腺などの疾患が原因で起こるものがあります。日常的なむくみは、皮膚の上から指で押したときに、へこんでなかなか元に戻らないことで気付くことが多いようです。

およりの医学

くむくみく

およりて
新間

11月号

2021年（令和3年）

発行者

デイサービスセンター およりて

7399-2221

社会福祉法人 ゆいの里

長野県飯田市龍江7159-1

TEL:0265-27-4600



飯田市 ゆいの里

各事業所紹介、ブログ、採用情報、
面会情報等様々な情報が掲載されて
います。ぜひご覧ください。

おねがい

ご利用者様及びご家族様の健康観察を含め、当事業所の感染対策へのご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。引き続き、ご家族様の県外からの帰省等ございましたら、大変お手数ではございますが、職員へご一報をいただきますようお願いします。



三日市場

紅葉ドライブ



デイの中も紅葉です



唐笠港付近



天竜峡



今年も紅葉ドライブに行くことができました。今回は三日市場の運動公園、唐笠港、天竜峡、千代、阿智方面と様々な場所へお出かけし、皆さん紅葉を楽しみました。今年は紅葉が始まる前に、利用者さんと共に紅葉スポットの「事前調査ドライブ」も行い、紅葉前の景色と紅葉中の景色を見比べることができ、季節の変化も楽しみました。また、ドライブでは紅葉の美しさに感動するだけではなく、「昔ここを良く通った」「何十年ぶりにここへ来たけど、変わってしまったなあ」と懐かしむ方もいらっしゃいました。

11月の活動

今月もたくさん笑いました!!



そお〜と、優しく♡

あっ!! わっ!!
もう後戻りではできません

焦らずゆっくりがコツだよ



雑巾縫いはお手の物よ



本来のレクを忘れ、女子トークに夢中♪



みんなでちぎった新聞を落とすぞ!!



まだまだやり足りないなあ



柚子の香りでつつい長風呂になります



ボランティアさんが来てくれました

大丈夫?
ありがとう

いい香り!! お腹すいたなあ

がんばれっ!!
任せて〜
皆の応援が力になるよ!!

今月の笑顔

