# あおぞら

千秋病院デイケア

2022年（令和4年）2月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 脳トレ麻雀 | | 脳トレ麻雀 | | 脳トレ麻雀 |
| | | ♨1 | 2 | 3 | ♨4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | ♨9 | 10 | 休業 11 建国記念の日 | ♨12 |
| 13 | ♨14 | 15 | 16 | ♨17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | ♨22 | 営業 23 天皇誕生日 | 24 | ♨25 | 26 |
| 27 | 28 | | | | | |

毎月♨の日はイベント湯です

## 園芸

みんなでじゃがいもの収穫をしました！

## 福笑い 初笑い

## 鏡開き おしるこ好評でした♪

### 口腔内チェックしてくれている歯科衛生士さんより

**8020 表彰をうけることのできそうな方が何人かみえます。**（80才で歯を20本有している）

歯科医師会に加盟している歯科に受診し、必要書類を書くと対象であれば表彰してもらえますよ。

**興味のある方は職員まで♪**

## 塗り絵の作品展を行いました！

### 土橋様より

私は塗り絵や、絵を描くことが大人になっておこなうことはありませんでした。
塗り絵をおこなうきっかけは娘にじぶんでもやればできることをみせたかったからです。
すこしずつ努力しアドバイスをもらいながらがんばりました。
これからもいろいろなことに挑戦したいです。

### 担当スタッフより

病気をきっかけに「以前出来ていた当たり前のことが出来なくなった。」「家族に迷惑ばかりかけている。」というのが口癖でした。そんな中、デイケアで一生懸命、試行錯誤しながら取り組んだ塗り絵の個展を開くことで土橋さん本人に自信をつけてもらえると考えました。土橋様本人にも他利用者様にも喜んでいただけ刺激にもなり、開催できてよかったです。

# 肌トラブルを防ぎましょう

**これから寒くなり空気が乾燥すると、肌も乾燥しやすく、かゆみや湿疹の原因にもなります。十分に保湿を行うなどして乾燥による肌トラブルを防ぎましょう**

## 肌の乾燥を防ぐ入浴方法

### 刺激の少ないせっけんを使う

肌の油分を落としすぎないように、弱酸性せっけんなどを使うようにしましょう。

### 刺激を与えず優しく洗う

肌を傷つけないように、刺激の少ない洗身タオルを使い、強くこすらないように体を洗いましょう。

### せっけんをしっかり流す

せっけんの泡が体に残っていると、乾燥の原因になります。洗い残しのないように、きれいに流しましょう。

### 適正な温度の湯船につかる

高温になると、肌から水分が抜けやすくなります。肌に刺激の少ない温度（37～40℃）のお湯につかりましょう。

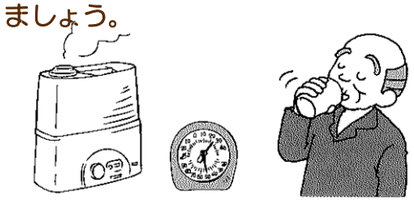
## 保湿対策

### 入浴後しっかりと保湿する

湿度が高い浴室内や脱衣所などで肌が濡れている、湿っている間に保湿クリームを塗ると効果が高まります。乾燥しているところだけでなく、全身へまんべんなく塗りましょう。

### 湿度は 60%で水分補給をする

室内の湿度は 60%以上に保ちましょう。また、のどが渇く前に水分を取りましょう。



昼食時、おやつ時などマスクを外した状態でお話しされているのを見かけるようになっています。皆さんもご存知とは思いますが新型コロナウイルス（オミクロン株）の感染が拡大しています。
今一度感染対策に心がけましょう。

# 塗り絵の効果について

アートセラピー効果による
**心の安定**

**集中力を高める**

無心になることによる
**ストレス発散**

**指先運動**

**色彩感覚が養われる**

**自律神経が整う**

塗り絵は自律神経を整え、ストレス発散になるだけでなく、脳全体を活性化させます。視覚を通して全体像を把握し、それを自分の過去の記憶にあるものと形や色などを照合したり、それらの情報をもとにどこからどう塗るかとプランを組み立てて着色し、実際に手を動かして塗る作業は

- **視覚を通して全体を把握認識する**
- **過去に見た色や形などの知識や経験をたどり相応しい色を判断**
- **どこに何が描かれているかを把握し、構図を覚える**
- **情報をもとにプランを立てる**
- **プランに従って手を動かす**

認知症予防にも◎

と様々な脳の部位が働くため、脳全体の活性化に繋がり、認知症の予防や、改善にもなります。
また、他の人との塗り絵についての塗り方や展示を通して交流が生まれる点も意欲や活気の向上につながります。

今、大人の趣味としても注目されていますよ！！

宮田智子（みやたさとこ）
大きな声で笑うことが特技です
皆さまと明るく楽しい時間を
過ごしたいと思います。
よろしくお願いします。


２月３日は
節分の日♪♪

今年の恵方は
北北西です！