



# やはた通信 vol.30



♪やはたでのみなさんの様子をご紹介します。

季節の変わり目、体調と気分を整えましょう！

“暑さ寒さも彼岸まで”といわれるように9月は季節の変わり目です。日中の残暑と朝夕の温度差や日照時間の減少などにより体調が悪くなったりしてしまいます。また免疫力が低下すると風邪などひきやすくなります。十分な栄養や睡眠、適度な運動や人とのふれあいなどを心がけましょう。



秋の七草はご存じですか？  
萩・すすき・桔梗(ききょう)・撫子・葛  
藤袴(ふじばかま) 女郎花(おみなえし)  
皆様も秋を楽しんでみてはいかがでしょうか？

## 生活のリズムを取り戻すために！

夜間睡眠をとるための日常生活上の工夫 1日を通しての生活リズムを取り戻す

|      |  |
|------|--|
| 生活環境 | 外出する機会をもつ(日光にあたる)<br>日中は室内を明るく保つ<br>就寝環境を整える(寝室は暗く保つ)  |
| 睡眠衛生 | 休日も含めて入床、覚醒時刻をなるべく一定にする<br>昼寝はできるだけ控える/午後の早い時間に1時間以内/日中にベッドを使用しない<br>日中に定期的な身体運動をする。<br>食事時刻をなるべく一定にする |
| 嗜好品  | アルコール、カフェイン、ニコチンの摂取を控える(特に夕方以降)  |
| 服薬   | 睡眠を阻害する薬物、日中の過眠をもたらす薬物の調整  |



## 太陽の光で、本来の体温リズムを取り戻す

睡眠は大切ですが、朝だらだらと寝ていては、生活リズムを整えることはできません。朝は、同じ時刻に起きるようにしましょう。そして昼間に光をあびる。この繰り返しの繰り返しにより、体温は深夜から明け方に低く、午後から夕方にかけて高くなるという、本来のリズムに近づきます。この体温リズムが、夜はよく眠り、昼間はしっかり目が覚めているという生活リズムにすることを助けます。



## 職員紹介

蠣原裕也(かきはらゆうや)さん(生活相談員)  
趣味:散歩(最近、朝歩いています)。

9月より入社しました！皆様と一緒に楽しい時間を過ごしたくて「やはた」にやってきました。何かあればいつでも気軽にお声かけして下さい。よろしくお願いします。

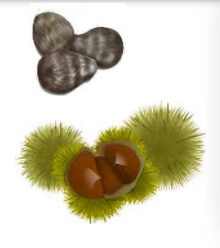
(職員談)芯のしっかりした熱い！優しい！男です！



里いものお団子を作りました。



「敬老会」では鬼玄丹さんが登場されました！



時間はかかりましたが、ようやく完成しました！



※ 今月の行事予定 ※  
・カラオケ大会  
(ご家族の方は観覧可能です)

## ◎10月の曜日別空き状況(定員30名)

現在の「やはた」の空き状況です。お気軽に生活相談員にお声かけ下さい。追加で曜日を増やしたい方もお気軽にどうぞ。

| 空き人数    | 月     | 火     | 水     | 木             | 金             | 土     |
|---------|-------|-------|-------|---------------|---------------|-------|
| 0       | 1     | 1     | 4     | 2             | 1             |       |
| アクティビティ | 合唱クラブ | 合唱クラブ | 合唱クラブ | お菓子作り<br>作品作り | お菓子作り<br>作品作り | 野草の生花 |

◎趣味サークル活動  
調理、囲碁、将棋、コーラス、手工芸、カラオケ

担当：坂元、蠣原(かきはら)

古民家デイサービスやはた  
Tel.0985-75-9285

やはたホームページアドレス  
<http://www.yahata.ecnet.jp/>