

デイだより きらめき

令和4年7月号

社会福祉法人三田市社会福祉協議会

中央デイサービスセンター

TEL: 079-559-5943

FAX: 079-559-5706

Eメール: day-s@sanda-shakyo.or.jp



デイだよりきらめき
バックナンバーはこちら

今回のきらめき記事やデイサービスへのご意見・見学の問い合わせなど
お気軽に光永・廣田・下郡までお問い合わせください。



デイルームの窓辺の紫陽花が満開で雨に濡れるとより色鮮やかに見えます。
6月はボランティアグループ読み聞かせの会「わらべ」さんとリモートでつながり、久しぶりに交流することができました。

フェルトや布を使って、マグネット
フックを作りました。



お揃い〜
かわいいでしょ〜



おじゃみを高く
積みあげる競争です！
叩いて固める作戦の
方も・・・



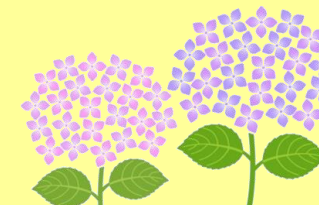
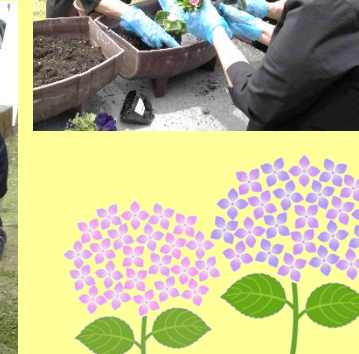
ガラス窓には皆さんが協力してたくさん紫陽花を飾
ってくださいました！カラフルできれいですね！



ペットボトルポウリング
ついつい力が入ります！



サルビア、日々草など夏の花へと
プランターの植え替えをしました。
屋外での作業は気分転換にもなり、
皆さん賑やかに作業されました。



「天気痛」をご存知ですか？

「天気痛」は耳の奥にある内耳の気圧センサーが、気圧の変化を感知する際に過剰反応し、それによって自律神経のバランスが乱れて様々な不調を引き起こすことが原因で、その人がもともと持っていた症状が現れたり、悪化したりするため、頭痛、神経痛の悪化、めまい、肩こり、首痛、腰痛、眠気、耳の症状、気分の落ち込み、うつ、不安症など多岐にわたります。耳のまわりの血行が悪くなると、内耳がむくんで過敏になり、天気痛を起こしやすくなります。

「天気痛」の予防と対処法

①温める

内耳の血行をよくするには、耳の後ろにあるツボ（完骨）のあたりをホットタオルやお湯を入れたペットボトルで温めます。

②マッサージ

両耳を手でつまんで上下や横に引っ張ったり、つまんだまま回します。手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回したり、耳と耳のまわりをもみほぐすことで血行がよくなります。いずれも無理のない範囲で行いましょう。

