

今年は例年よりも雪が少なく、日中暖かい日も多い気がします。しかし三寒四温と言われる季節、まだまだ油断はできませんね！暖かくしてお過ごし下さい。



毎日元気に過ごすためには「規則正しい生活をする」「朝・昼・夜しっかり食べる」といったことが基本で昔から言われ続けています。それでも朝寝坊などをして、ついつい朝ごはんを抜いてしまう方がおられるようです。

### 🍙 朝ごはんの驚くべき効果 🍙

体温を上げ、体を目覚めさせる    体のリズムをつくる  
脳を活発に働かせる    朝の排便を習慣づける...

といろいろあります!! しかし、ごはんやパンのみの朝ごはんは、血糖値を急上昇させてしまいます。乳製品や卵などの血糖値上昇を抑制する食品や、きのこや海藻、野菜といった食物繊維が豊富な食品を組み合わせることが大切です☆

気持ち良く1日をスタートさせるためにも、できるだけ朝ごはんを食べるようにしましょう🍙



# 1月の行事紹介

## 〈謹賀新年〉



どこれー!?



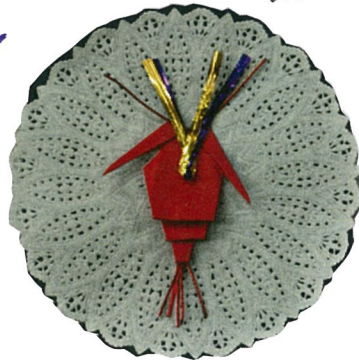
福笑い・すごろく・かるたと正月遊びを  
皆さん大笑いで楽しめました♪



成人式には  
こんな格好のやんが男子  
いますよねー(笑)



昼食には手作りの  
お雑煮をおいしく  
いただきました 🍲



## 〈書き初め大会〉



利用者様に持参して  
いただいた**金箔の墨!**  
なんとお値段〇万円!?

なおさら  
ドギキョ



皆さんとてもお上手です  
金賞は!?  
うん選べない!



## 〈富山地区広域圏クリーンセンター〉



おっばらしいな



天気がとても良かった  
ので天望台へ行きました  
七山連峰がくっきり!



# 〈湯のみ茶碗 完成!〉

1ヶ月前に絵付けをした湯のみ茶碗が陶農館で無事焼き上がりました



どれも素晴らしい出来栄え!  
作家さんが作ったみたい(!?)  
皆さんお家でおいし〜  
お茶飲んで下さいね♡



# 〈職員手作りケーキ〉

# 〈節分. 鬼のお面作り〉



皆さん手作りのお面で  
ハイ! ポーズ!!



どっちが怖い  
鬼ではーか!?



1月はお誕生日の方が多く  
5回の誕生会がありました  
毎回職員手作りケーキなのですが  
毎回どれもおいしいです♡



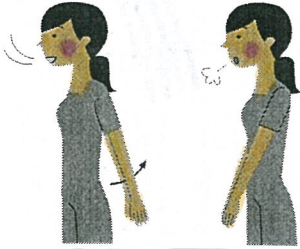
# 家でできるちょこっと運動

冬の季節はどうしても家の中で過ごす時間が長くなり、運動不足になりがちです。宮路やまの湯ではマシンと機能訓練で体を動かしていますが...  
家にいる時でも手軽にできる体操を紹介します♪

テレビを見ながら  
でもできますね!

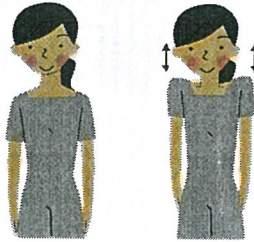
## まず深呼吸

体操の前に、まず深呼吸しましょう。背筋を伸ばし、胸を大きく膨らませながらゆっくり息を吸います。そしてゆっくり息を吐き出します。前かがみになりがちな姿勢もしゃっきりします。



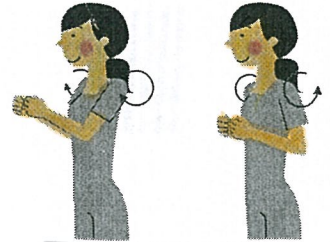
## 肩の上げ下げ

肩の力を抜いて、リラックスした姿勢から、両肩を上げたり下げたりします。首がすくなくまいように、肩だけを上下させます。急いで上げ下げする必要はありません。



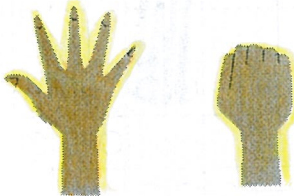
## 肩を回す

両肩を大きく、ゆっくりと円を描くように、前から回します。次に後ろから回します。この体操は五十肩の予防にもなります。



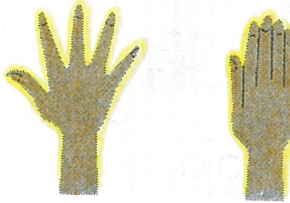
## 手の握り開き

両手の指を、力強く開いたり握ったりします。開くときにはパー、握るときにはグーの要領です。ゆっくり、焦らず行いましょう。



## 手の指の開閉

両手の指を、扇のように左右に開いたり閉じたりします。開くときは力強く開きましょう。



## 指先を付ける

親指の先と人さし指の先を力強く付けます。そして、中指、薬指、小指と順番に付けていきます。指を丸くして付けるパターンと、伸ばして付けるパターンを繰り返すと、効果が上がります。



- 各体操は10回を目安にしましょう。
- ゆっくり、できるだけ大きく動かすようにしましょう。
- 体操する前に、関節をあたためると効果的です。

手は「第2の脳」とも言われているので手指を動かして刺激することは脳の活性化に良く、認知症や物忘れ予防になります

<株式会社ケアサポートエセイ>

デイサービス **宮路やまの湯**

〒930-1367 立山町宮路34-1

(ヨツミヤジ) TEL 076-483-4384

FAX 076-483-4385 担当 竹内

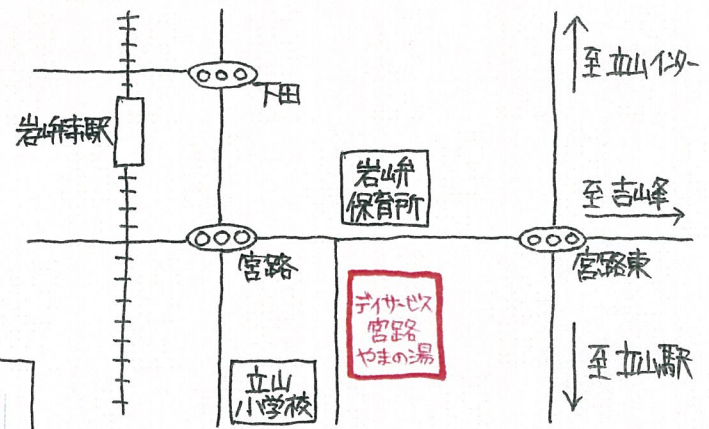
宮路やまの湯ホームページ

<http://384yamanoyu-jp/>

スタッフブログ  
随時更新中ですよ



介護相談・施設見学無料! 体験随時受付中!



お気軽にお問い合わせください  
お待ちしております!