

# あおぞら



5月5日(火)こどもの日  
5月6日(水)振替休日  
営業致します

毎月  
9日はイベント場

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	休	業	営	業	営	業
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	金ちゃんコンサートはコロナの流行が落ち着くまで開催は未定です。					

花見を兼ねた歩行訓練を行ないました。

虹の会のボランティアさん、千秋病院介護保険サービスセンターのケアマネジャーさんにお手伝い頂き、数人のグループに分かれ、楽しく歩くことが出来ました。ご協力頂きました皆様、ありがとうございました。



## デイケアからのお願い

★コロナウィルス等の感染予防にご協力ください。★

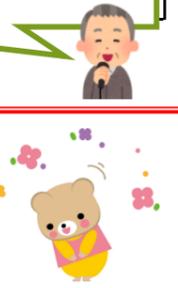
※朝の送迎前に体温を測って頂き、送迎職員にお知らせください。連絡帳にご記入頂いても結構です。

※発熱 37.5℃以上ある場合は、自宅で静養頂き、デイケアご利用はお休みください。お休みとなる場合は、必ずデイケアまでご連絡ください。

※送迎車内やデイケア施設内ではマスクを着用頂き、咳エチケットを行ないましょう。

※施設内では、デイケア到着時や食事前、咳・くしゃみを抑えた時、トイレの後、帰宅前等、石鹸を使い、念入りに手洗いをお願いします。

しっかり予防し、みんなで乗り切りましょう!!



雨降りは残念だけど、ケアマネさんと一緒に歩いて楽しい!

歩こ〜♪  
歩こ〜♪

雨の日には、桜の見える渡り廊下まで歩き、屋内からの花見となりました。いい笑顔ですね。

雨の日の桜もいいもんだね。



# 化粧療法を始めました！！



作業療法士  
朱宮 奈都子

## 化粧療法って？ \* \* \* \* \*

化粧療法とは、化粧を通してリラックスしながら若さや美しさを取り戻し、自信や満足感、自己肯定感を感じる事を目的とした生理的・心理的ケアです。化粧をすると気持ちが引き締まったり、楽しい気分になったり、人に会うときに自信が持てたりします。

化粧は脳を刺激して気持ちを変えたり、また、身体にとっても良い運動になると言われています。

- ①脳の活動が高まる(脳血流)  
年齢を問わず、脳に「快(こころよい)」の活性化がもたらされる。
- ②ストレスホルモンが減少する  
唾液中コルチゾール減少
- ③化粧による身体機能の向上  
化粧の動作は、食事動作の約2~3倍の筋力を使うと言われています。  
他にも健康寿命を延ばすことにつながります。



健康寿命って？  
健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

## ご自宅で取り組めること！ \* \* \* \* \*

化粧療法は、もちろんご自宅でも気軽に実践していただけます。

ADL(日常生活動作)の維持・向上のために、スキンケアやメイクはできるだけご本人にさせていただくことがポイントです。

顔のマッサージをする時は、唾液の分泌を促す唾液腺(耳の下、顎の下あたり)を意識しながら行なうとよいでしょう。

☆スキンケアのついでに唾液腺マッサージを行なうことで、口腔機能の向上や誤嚥性肺炎の予防にもなります。

また、髪型を少し変えてみたり、明るい色の服を着てみたりすることにも、化粧療法と同じような効果が期待できます。

女性に限らず男性の方も身だしなみを整えて、積極的におしゃれを楽しんでみてはいかかでしょうか。「自信がない」「面倒だわ」という方は、口紅を引くだけでも前向きな変化を感じられるかもしれません。ご家族も「素敵になったね」「いつもと違うね」と声をかけて、ご本人の「若々しくありたい」という気持ちをサポートしてみてください。

\* \* \* \* \*

久ぶいだわあ〜



とろろい  
しゅっかな？

アイシャドーをつけると  
気分も変わりますね



みなさんいい笑顔です



塗りこ  
ムーンボーイ  
ムーン



口紅は自分で..

私、きれい？

メイク後こ  
パジャ！



## イチゴ日記



こんなに  
大きくなりました。



赤く色づく日が  
楽しみです。