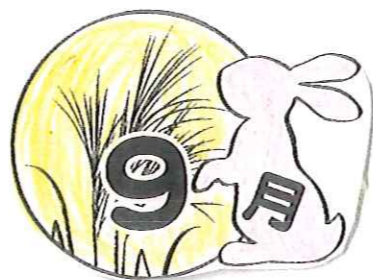


# 美空の郷便り



令和元年 9月1日 発行

残暑 お見舞い 申し上げます。

日中は まだ 暑さのなごりを感じますが、トンボが飛び、日暮れは早まるなど、残暑の中にも ほんのかな秋の気配を感じる季節となりました。

9月16日は敬老の日。「多年にわたり、社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」と定められた国民の祝日です。これからも人生の大先輩であるご利用者様と、楽しく明るい一時をご一緒できる喜びをかみしめるとともに、ますますのご長寿をお祈りいたします。



## 足のむくみを解消 & 予防しましょう!!

・体の中で最もむくみやすいのが足です。心臓から遠く、血流が悪くなりやすいことと、重力の関係で水分がたまりやすいからです。

### 〈解消法〉

- ① 両手を膝の両側に軽く当て、足の付け根にあるリンパ節に向けて、太ももを優しくなで上げます。ももの裏も同様です。
- ② 足首付近に両手を当て、膝に向かってなで上げます。
- ③ ふくらはぎを膝裏に向かってなでます。

\*強くもむのではなく、なでるようにしてリンパの流れを改善します。

### 〈予防法〉

- ① 適度な運動
- ② 階段を使う
- ③ 足の指先を動かす
- ④ ゴムのきつい靴下を避ける
- ⑤ 長時間同一姿勢をとらない

足のむくみをとる「ドクターメドマー」が美空デイサービスにもあります。気になる方はご相談下さい!



### 職員紹介 (介護・事務職)

伊藤 幸正

7月よりさくらの郷からうつてきました。よろしくお願ひはす。



### 8月の行事報告

14日: おやつレクリエーション  
ぎょうぎの皮ピザ



9日:  
ボランティア様  
「アロハフレズ」様  
による、歌・ウクレレ

24日: ボランティア様  
「まさ & めぐ」様  
による歌・キーボード



### 9月の行事予定

- 🍎 10日(火): ぐらちよきはあ 様 (楽器演奏)
- 🍎 16日(月): おやつレクリエーション
- 🍎 25日(水): 善意銀行 様 (演芸)

発行者

株式会社 ヒアウィンド  
美空の郷

TEL: 0574-27-1205  
FAX: 0574-27-1206

