



虹だより 第95号

発行R3, 9, 1



残暑が厳しい毎日、皆様お疲れ様です。心配されていたパラリンピックも無事開催され、この夏は、東京オリンピック2020のメダルラッシュで盛り上がり、スポーツ愛好者にとっては楽しい季節だったと思います。それと同時に報道される大雨の被害やコロナ感染症患者の拡大に恐怖を覚え、ワクチン接種のために体調を整えたり、副反応で休んだり、例年以上に心身ともに疲れた夏ではなかったでしょうか。

夏に溜まったそんな疲れをいつまでも引きずらない事が大切です。早めに疲れを解消し、心身をリセットしましょう。

夏の疲れにさようなら！！

普段の生活の中でほんの少し気をつけるだけで、心身の疲れはかなり軽減できます。

1, 食事

タンパク質を積極的に取りましょう

ビタミンB1が豊富な豚肉や、低脂肪、低カロリーの鶏肉がおすすめ。酸味成分のクエン酸と一緒に取れば回復効果がアップします。

2, 睡眠

温度や光の工夫で上手に熟睡

心身ともに休養を取るにはぐっすり眠ることが大切。布団と身体との温度は32℃前後、湿度は50%前後くらいが寝つきを良くします。夜の室内は暗めに。昼寝は30分以内にとどめ、夕方以降は仮眠を取らないようにしましょう。

3, 入浴

温熱作用や水圧作用で血行を促進

疲労物質や老廃物が除去され、疲労回復につながります。また、浮力作用で筋肉の緊張も緩和。40℃ほどのお湯にトータルで10～15分間、じっくりと肩までつかりましょう。

4, 運動

身体を動かして疲労物質を排除

運動不足は血流の低下を招き体内に老廃物や疲労物質が溜まりやすくなり、疲れやすい体になります。また、筋力も低下し、少し体を動かただけでぐっすり眠れなくなったり。ウォーキングやストレッチで運動不足を解消しましょう。

5, 呼吸

自立神経を整えてストレス解消

呼吸は内臓や血管の動きをコントロールする自立神経を調節し、心と体を整えます。胸を広げて、ゆっくりたっぷりと息を吸い込み、履くときは吸う時以上にゆっくりと、最後まで吐き切ります。

6, 香り

芳香でリラックス

良い香りは脳の視床下部に働きかけ心身をリラックスさせます。ラベンダー、カモミールなどの優しい香りにおすすめ。コーヒーの香りも効果的です。<参考資料 薬局の健康紙情報ライフ>

疲れにさようなら
6つのヒント

今月の開所日

9月18日(土) 作業
9月25日(土) 虹の会(焼肉)
25日(土)の焼肉はコロナ感染症の拡大の様子で中止になることがあります。
ご承知おきください。



今月の主な施設外就労

◎9月3日(金)PM児童文化センター
◎9月1日(水)14日(火)29日(水)シュレッター
◎9月22日(金)AM文化財保護課掃除
◎毎週(月、木)焼肉乃上州
◎毎週(月、木)AM上州、五十嵐マンション清掃
◎毎週(月、水、金)ロイヤルフーズ
◎高田農園 その他 ◎暮らしのお手伝い等

先月ある日の作業から！

今年の夏も暑かったですね。高田農園さんから畑の除草を依頼され、暑い中、ネギ畑の除草を行いました。写真はありませんが、暑い中、毎日のように他の施設外就労の除草や清掃作業に出かけていく皆さん。チーム虹の仕事は優秀であると評判が高いです！

これからも、虹の一員として誇りを持って励んでいきましょう。

高田農園除草作業



先月の行事から！ 虹の会 8月9日(月)

<テーマ>

- 休日の過ごし方
- 夏の楽しみ方、思い出等
- 私の好きなタイプ

8月9日(月)、第三回虹の会がありました。今回は企画運営のすべてをピアサポーターさんにお任せしました。グループ分けや当日のプログラム、役割分担等も心良く引き受けていただき、当日は皆さんのやさしさが広がり、思いやりあふれる素敵な会になりました。職員もそれぞれのグループに分配され、普段あまり話すことがない自分の事を皆さんに聞いてもらうことができました。それぞれの好きなタイプは興味深かったです！

