

# 2023年12月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 音楽を楽しむ会	2 お楽しみレク
3	4 ボウリング	5 輪投げ	6 スカットボール	7 魚釣りゲーム	8 カラオケ	9 サイコロゲーム
10	11 スカットボール	12 ノコギリ演奏	13 カラオケ	14 ボウリング	15 魚釣りゲーム	16 映画
17	18 オイルバス	19 サイコロゲーム	20 俳句	21 クリスマス会	22 冬至	23 カラオケ
24/31	25 クリスマス	26 年忘れ行事	27	28 スカットボール	29 映画	30 音楽を楽しむ会

12月15日から31日まで、「静岡県年末の交通安全県民運動」が実施されます。忙しい年末ですが、時間と心に余裕を持って事故のない毎日を過ごし、良い新年を迎えましょう。

## ★12月のお楽しみ膳

- 1日 池新田デイリクエスト 《しらす丼》
- 13日 健幸御膳
- 15日 地の神様
- 19日 はとバスツアー弁当  
～魅惑の雪景色と冬の北海御膳～  
帆立のバター醤油ご飯  
鮭のマヨネーズ焼き ほか
- 22日 冬至

# 笑門

題字 松下喜代治

2023年12月  
池新田デイサービスセンター

PT望月のこれやってみて！  
シリーズ健康 池新田デイサービス 理学療法士

今日からやってみよう！  
免疫カアッ（風邪予防）体操

月間デイ参照

### 【I】肩と首のマッサージ

血液・リンパ循環の促進

①人差し指：中指・薬指に力を入れて、肩を抑えるようにマッサージ（左右とも各20秒間）

②首の後ろに親指を当て、円を描くように力を入れる。（20秒間）

### 【II】肩甲骨の引き寄せ

新陳代謝・呼吸機能の促進

吸う → 吐く

・肘を曲げ、息を吸いながら肘を引き、肩甲骨を寄せる  
・できるだけ長くゆっくりと息を吐きながら、肘を元に戻す（5回）

### 【III】グーパーと腕さすり

血液・リンパ循環の促進  
皮膚の刺激

さする

グーパー

・両腕をまっすぐに伸ばし、手指に力を入れて5回グーパーし、腕をさする（反対の腕も同様に2セット）

## 看護師ひとくちメモ 免疫力アッで健康的な冬を！

栄養バランスの良い食事を規則正しくとる。  
体を温める食材を使えばさらに免疫力アッ！

質の良い睡眠  
適度な運動

1日に1度は大笑い！  
笑門には福来る。  
笑うことでストレスを分散し、免疫力アッの効果あり。

## クリスマスツリー作成

ツリーの飾りを作る

細長く切った画用紙をゆるくたたんでのり付け

飾りを貼る

模造紙に貼る

出来上がり！

芋ほい たくさん付いているかな～

## 野菜作り

機能訓練の一環として「野菜作り」に取り組んでいます。店での苗の購入から栽培、収穫まで行います。デイ運転手特製の、車イスを改造したプランタースタンドにより、足腰への負担が軽減されています。

今年のおいもはちょっと小さめかな。

焼き芋や蒸し芋にしてください予定です。

## 避難訓練

## 高血圧について～減塩の工夫～

東海清風園管理栄養士による月刊栄養ニュース

### <高血圧が引き起こす病気>

- 脳血管障害（脳出血、脳梗塞、動脈瘤、くも膜下出血など）
- 心臓病（心肥大、狭心症、心筋梗塞など）
- 腎臓病・動脈硬化

※持病等がある方は、かかりつけ医に相談しましょう。

降圧目標	※収縮期血圧（最大血圧） 一拡張期血圧（最小血圧）	糖尿病患者、 75歳未満の成人など	高齢者 （75歳以上）など
診察室血圧	医療施設で、医師や看護師により測定された血圧値	130/80mmHg未満	140/90mmHg未満
家庭血圧	家庭用血圧計で、家庭で測定した血圧値	125/75mmHg未満	135/85mmHg未満

参考：日本人食事摂取基準2020年度 ヘルシーネットワーク

## 少ない塩分で美味しくを心掛けましょう！

### 普段の食事・・・

- ①食塩量の少ない調味料を選ぶ  
減塩商品、マヨネーズ、ケチャップなど
- ②味噌汁の回数を工夫  
食べる頻度を減らす
- ③調味料の使い方を工夫する  
「かける」ではなく「つける」
- ④麺類の汁を残す  
全部飲み干すと1日の塩分量を超えてしまいます

### 調理で・・・

- ①酢や果汁などの酸味をプラス！
- ②だしなどで旨味をプラス！
- ③牛乳や豆乳でコクをプラス！
- ④香味野菜で香りをプラス！
- ⑤香辛料（ハーブやスパイス）を活用！

## ★お知らせ★

池新田デイサービスでは、デイサービス利用を検討している方の体験・見学サービスの受け入れをしています（体験・見学は無料です）。尚、感染症の流行状況に応じて、中止する場合があります。お気軽に下記電話番号の相談員にお問い合わせください。

池新田デイサービスセンター  
御前崎市池新田4089  
☎0537-86-8121

東海清風園  
ホームページ  
QRコード