



令和2年6月発行
デイサービスセンター
勝浦総野園

～新型コロナウイルス感染症への当施設での取り組みについて～

日頃より、ご利用者・ご家族様におかれましては、総野園の事業活動にご協力、ご支援をいただき、誠にありがとうございます。

さて、新型コロナウイルス感染症の感染者の増加に伴い、新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく緊急事態宣言が発出され、先日まで延長されておりました。現在は、宣言が解除されておりますが、高齢者施設等には引き続き感染防止策を講じた運営を行うよう、千葉県から通知を受けております。

ご利用者・ご家族の皆様には、健康記録表の記入だけでなく利用日の調整をさせていただく等のご不便、ご面倒をお掛けし、誠に申し訳ございません。

皆様のご協力に感謝申し上げます。併せ、ご利用者にはアルコールによる手指消毒等の衛生管理にもご協力いただいているところであります。

高齢者施設として、感染者を出さぬように細心の注意を払い、厚生労働省からの「新型コロナウイルス感染症の基本的対処方針」に係る通知に基づき、引き続き感染予防対策を維持して参ります。引き続きご協力をお願い致します。

夏の花壇にカラフルなヒマワリを咲かせようと、3月10日に蒔いたヒマワリが芽を出しました。それを花壇に移植しました。 4月25日



収穫した「そら豆」の皮剥きをしました。茹でたそら豆を皆さんで召し上がりました。



塗り絵について

デイサービスセンターでは毎日塗り絵をしています。

塗り絵にはどんな効果があるのでしょうか？

塗り絵の図柄を見ると脳はどんな図柄だろうと考えます。

過去の記憶にあるものと形や色などを照合し、どこから塗ろうか？

何色で塗ろうか考えます。

そして実際に手を動かして塗る作業は、後頭葉・側頭葉・頭頂葉・前頭葉の脳全体を活性化させます。

そしてその事は認知症の予防効果もあります。

塗る事に集中していると、雑念が吹き飛び、無心になりストレスから解放されます。

塗り絵にはアートセラピーの効果があり、精神科の作業療法としても取り入れられています。



有酸素運動の効果について

有酸素運動を継続することは、体に対して様々な効果が期待できます。

1. **脂肪燃焼**：一定の時間を過ぎると脂肪をエネルギーとして消費します。
2. **心肺機能の向上**（スタミナがつく）：ある程度の時間をかけて行う有酸素運動を継続することで、心肺機能の向上も期待できます。
3. **基礎代謝を上げる**：軽い負荷をかけながら、時間をかけて体を動かす有酸素運動は基礎代謝アップに効果的です。
4. **血圧の安定**：運動を行う事で全身の筋肉が酸素とエネルギーを必要とする為血圧が上昇します。すると体内ではホルモンが血圧を下げるように働き掛けます。高めの方が有酸素運動を継続すれば血圧の安定を期待できます。

デイサービスセンターでは3種類のマシンを揃え、
疲れた時の為にマッサージチェアも用意してあります。

