

# いきいき 山なんてん 生活通信

## 活動報告 (10.11月)

### 水入れレース

ペットボトルに、コップでくった色水を入れていきま  
す。早く水がいっぱいになったチームの勝ちです！  
水がこぼれて、思うように水が入りません！  
しかし、皆さんは最後まで諦めずに頑張りました！



### 三二運動会



### ひも通しレース

20本の筒に紐を通し、どちらのチ  
ームが早いかを競います！簡単そうに  
見えますが、なかなかうまくいきませ  
ん…さあ、頑張って！！



### お菓子作り

ギリシャヨーグルトにはちみつを入  
れ、薄く切ったロールケーキを重ね、トッ  
ピングに生クリーム、バナナ、フルーツソ  
ースを準備。透明のカップにそれぞれの  
お好みで盛り付け、2層のヨーグルトケー  
キを作りました。



## 成果報告

最初はボール上で、バランスを取ることすら困難でしたが、スタッフ補助のもと足腰で支えつつ、弾んでみたり腕を振ってみたりを繰り返し…

不安定な中でも姿勢が保てるようになりました。



今では、足腰でもしっかり踏ん張れます。

## 健康コラム～血圧を急激に上げないために～

血圧は季節によっても変動しますが、我々が住む地域は特に冬場は厳しい寒さにさらされるため、血管への影響が大きくなります。この時期は、室内から外あるいは暖房の効いていないトイレや脱衣所での寒暖差により血圧変動が起こり、毛細血管が縮むことで血圧が上昇します。そのような環境下では、温度管理を可能な限り行なうことが対策となります。血管への負担を減らすためにも、身体に関わる「3つの首」を冷やさないことがポイント。

今回はその中でも「第2の心臓」と呼ばれる、ふくらはぎと付随する足首を動かすことによって血行を促す方法をご紹介します。

題して「脚を動かし、血圧上昇予防！」

・立った姿勢で踵の上げ下げを行います。

・上げ下げのテンポは時計の針が1秒振れる毎に行なうと比較的無理なく行えます。この時、手すりや椅子の背もたれに手を添えるとふら付きません。（立って行なう動作が負担になるようであれば、椅子に座った姿勢で行っても良いです。）

急激な血圧上昇を予防し、寒い季節を乗り越えましょう。



## 活動報告（紅葉ドライブ）

砂防公園・赤倉方面へ紅葉を見に、出掛けました。久々のドライブに、おもわず皆さんの笑顔がこぼれます。

現地では、見事な紅葉を楽しむことができました。そんな紅葉も、もう少しで雪景色に変わりますね。



### 12・1月の活動予定

- ・イベント風呂
- ・クリスマス会
- ・新年会



### 編集後記

朝・晩の冷え込みが一段と厳しくなってきました。山々も白くなり雪が近づいて来ています。

今年もあとわずかとなりましたが、感染対策をしっかりと行い、この冬を乗り越えましょう。