



2月は生活習慣病予防月間です ～あたためる・休む・ゆるめるセルフケア特集～

2月は、寒さ厳しく、それに伴い空気も乾燥しやすいです。また、年末年始の疲れが出てくるなども相まって、体調不良になりやすい時期です。それらと関係しているのか、日本生活習慣病協会は毎年2月に全国生活習慣病予防月間を開催しています。

“生活習慣病”は「食習慣、運動習慣、休養、禁煙、飲酒の生活習慣が、その発症・進行に関与する症候群」として定義されています。これらを予防するには、喫煙、暴飲暴食、大量飲酒、運動不足、不十分な休養、ストレス過多等の生活習慣の改善が強く求められます。今月号では、デイケアに通所されているメンバーの日頃の健康法、リラックス方法を紹介するとともに、やっていきたいセルフケアをご紹介します。

わたしの健康法

・食事関連

一番多かった意見です。
糖分に気を付ける、食べすぎない、間食をしない、
塩分計算をする、野菜を多めにとる、毎朝白湯を飲む、
大根おろしを食べるなど様々な意見がありました。



・規則正しい生活をする

・適度に体を動かす

・禁酒と禁煙

・毎日体重計に乗る

・姿勢をよくする、背筋を伸ばす



わたしのリラックス法

・お風呂に入って湯船につかる

半身浴や、熱めの温度にするなどの意見がありました。
スーパー銭湯に行く方も！



・体を動かす

・よく寝る

背伸びをする、といったものから、
体操、ストレッチ、ヨガなども
聞かれました。

・動画を見る

アニメ、韓国ドラマ、You tube などなど…。

・動画を見る

・あたたかい飲み物を飲む

・呼吸を整える

・音楽を聴く

クラシックを聴くという方も！



セルフケアの紹介

・首、お腹、足首を冷やさない

・休みを大事にして、ちゃんとしなくていい時間を作る



・頑張るより緩めることを意識する

・やりすぎない



「前より元気にならなきゃ」ではなく、
「今の自分をこれ以上つらくさせないように」を意識していきましょう！



お正月

新年があけ、みどりとわかくさ合同で近くの護国神社に初詣に行きました。天気も良く、お散歩日和でした。

今年も良い年となるよう願いを込めて、みなでお参りをしました。神社の静かな空気で、気持ちが落ち着き、手を合わせることで心を整えることができました。



初詣の後は、年末に作った双六でお正月遊びをしました。手作りなので、個性あふれるマスがたくさんあり、大変盛り上がりしました。

双六の後半に“スタートに戻る”というマスが・・・！そこにあたってしまったメンバーもいましたが、救済処置である“元のマスに戻る”もあり、元のマスに戻れるというミラクルが起きました！

2日間通して双六を行ったのですが、2日間とも1位は同じメンバーさんでした！

最後には、手作りのぜんざいを食べ、心温まる新年のスタートとなりました。



でかける

<わかくさ活動紹介>

カフェ会は月1回行っており、ミーティングで毎回行き先を決めています。

今月のカフェ会は、福井県立美術館に併設している「カフェドミューゼパポテ」さんに行ってきました。ラテアートがとてもかわいくて、ゆったりとした雰囲気の中、みんなでカフェタイムを楽しみました。

なんと、その日は大寒でした。冷えきったからだに温かい飲み物と、みんなのおしゃべりが沁み、からだも心も温まりました♡



Happy Valentine's Day

ととのえる

<リワーク活動紹介>

リワークの月曜ナイトケアで、マインドフルネス認知療法の8週間プログラムを始めました。不快な気分に対応できるように作られたプログラムです。

マインドフルネスは火曜、木曜の脳トレ前に数息法を、水曜ナイトでは40分瞑想実践で定期的に取り組んでいます。それを思考や感情体験と関連させて理解し、生活の中に取り入れていくことができます。

より深く、より治療的に、より統合的に瞑想を活かしていこうと思います。

うごかす

アクティ部でボーリングを行いました。長い廊下を活かしたコースは、本格的なボーリングのようでした。

はじめはボールがまっすぐ転がせなくても徐々に上達していくメンバーさん、ストライクを連発させるメンバーさんなど・・・みんなで声援を送り合いながら、楽しんでプレイすることができました。活動後には、「今度は、ボーリング場に出かけたいな」という声も聞かれました。



<デイケア SNS 紹介>

つたえる

デイケアでは週に2,3回のペースでX(旧 twitter)とInstagramを更新しています。YouTubeではスタッフが作った体操も投稿しています。活動の様子も写真で載せていますので、ぜひフォローお願いします！

【X(旧 twitter)】



【Instagram】



【YouTube】

