



びっぐすまいる便り

平成30年11月号

歩くと痛い巻き爪(涙)

早いもので、今年も残すところ1ヶ月となりました。
 11月の前半はまだ日中は汗ばむほど気温が上昇し、
 暖かい秋の始まりで、日向ぼっこが気持ち良かったですね
 お天気の良い日はお散歩日和で、近くの公園まで皆でよく出かけました。
 中旬を過ぎると一気に秋深まり特に朝夕は寒くなりましたね(^^ゞ
 HYさんが「寒くて、毛布を4枚とお布団を着て寝たわ」と言われると
 「それは着過ぎや! 今からそんなに着ていたら真冬はどうするの!？」
 と大阪人YAさんやTTさんの鋭い突っ込みに、皆さん大爆笑でした。
 ところで、皆さん痛い巻き爪にどうしてなるのかご存知ですか?
 爪は指の腹への刺激があると真っ直ぐに伸び、
 指の腹への刺激が少ないと巻き爪になるそうです。
 真っ直ぐに立っているつもりでも、筋力が低下すると後ろ重心(かかとに重心がかかる)に
 なりやすく、足の指の腹への刺激が減ったり、立ったり歩いたりする時間が減るのが
 大きな原因だと言えます。
 なので、これから益々こたつから離れにくい季節になりますが
 じーっとせずに、1時間に一度は1分だけで良いので用事がなくても立って動くように心がけましょう!(^^)!



びっぐすまいるに逆・紅一点??



11月21日より、唯一の男性職員が加わりました(^^♪
 機能訓練士として活躍してくれます♪ 皆さん仲良くしてあげて下さいね☆☆
 ウチのデイサービスは利用者様も多数が女性陣
 男性機能訓練士の評判は上々で、「若い男性と手を繋いだ♡♡」と喜ぶMYさん
 「男の人が迎えに来て、ビックリしたわ〜あ」と言いながらも「イケメンやわ〜♡」と
 うっとり眼のMTさん、いつもリハビリをサボりたがるTTさんも最後まで嫌がら
 ずにニコニコ笑顔で頑張りました♡♡
 皆さんいくつになっても心は乙女のままだと、再確認しました♪♪(^^♪ (笑)
 今年も中庭の山茶花が咲き、皆さんから笑顔がこぼれました。



年末年始のお休みは **12月30日～1月3日** とさせていただきます。
 ご不便をおかけいたしますが、ご了承くださいませ。新年は**1月4日**から営業致します。

