



さざなみ便り

令和5年
10月号

Vol.

日増しに秋の深まりを感じる頃となりました。また昼は暑く朝晩は涼しいといった寒暖差がありますので高血圧や体調の変化などに注意しましょう。
脱ぎ着のしやすい服などを着用し、秋野菜をたくさん食べてミネラルを補いましょう。心地よい睡眠の為に適度な運動を心がけて規則正しい生活をして下さいね。



今月の行 ～おやつ作り～

10月17日(火)

さざなみにてみんなで美味しいおやつを作りましょう。何を作るかは当日のお楽しみに



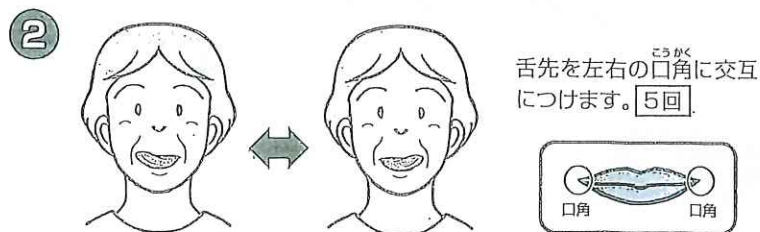
今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

自宅で続ける 口の健康トレーニング

テーマ 舌の運動性アップ

舌の運動性や筋力がアップすると、誤嚥や食事中的ムセの改善につながります。舌を動かすことで、だ液が出やすくなり、飲み込みもスムーズになります。

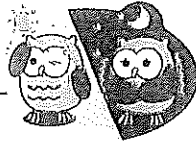


～ お願い ～

さざなみ内でもムリのない程度に体を動かしたり体操をしたりして運動しましょう。
よろしくお願ひします。

自宅でできる
つぼ押し

寒暖差アレルギーとは、
7℃以上の気温差で
起こる不調のことだよ



様

寒暖差による不調を整えるつぼ押し

鼻水、鼻詰まり、頭痛、不眠など、さまざまな不調の改善に効果があります。

各3回

いん どう 印堂

左右の眉毛の真ん中。
指の腹でゆっくりと5秒ほど押す。
強く押しすぎないように注意。

頭痛、鼻炎、不眠、めまい、
眼精疲労の改善のほか、精神
を落ち着かせる効果もある

げい こう 迎香

小鼻の両脇の少しへこんだところ。
左右同時に人さし指の腹で鼻
の中心に向かって5秒ほど押す。

鼻水や鼻詰まりを緩和し、
鼻通りが良くなる

鼻（迎香）を蒸し
タオルで温める
のも効果的

