

デイホスだより

発行日：2020年6月10日 ☆ Vol. 3 ☆

5月25日よりデイホスピタルが再開しました。再開するにあたり、感染予防のため環境整備を行っております。感染リスクを考慮して少人数の活動から開始し、少しずつ通常プログラムへの移行を検討していきます。今後ともデイホスをよろしくお願い致します。

参加時のお願い

感染予防対策として「マスクの着用」と「手洗い消毒」の徹底をお願いします。



「みんなで語りましょう」inデイホス

デイホス再開後の一週間、午後の活動に「みんなで語りましょう」(※少人数グループ)を行いました。

《休止期間の過ごし方》

- ・部屋の掃除・ドラマを観た・食べてばかり・散歩
- ・ゴロゴロしていた・読書・スマホいじり



直接会えなくても、コメントを通しての交流が生まれました。

曜日ごとに意見や感想を出し合いました。



《デイホスが休止になって気づいたこと・思ったこと》

・つまらなかった・デイホスの存在感・さみしかった・昼ごはんが大変・一日が長い・人と話すことは大切だということに気づいた・孤独のストレス・今後の人生について考えた etc...

「免疫」特集

免疫とは、外から侵入する細菌やウイルス、体内で発生したがん細胞など、人体にとって有害なものを排除する防護システムのことです。しかし、ストレスが過剰になったり生活習慣が乱れたりすると、バランスが崩れ正常に機能なくなってしまいます。



身体の代謝UP

体温が上昇すると新陳代謝が高まり血流がよくなります。体の隅々まで栄養が早くいきわたることで、新しい細胞が生まれ変わり免疫がUPします。

無理なく続けられる運動をして血行を促進しましょう。

- ・ウォーキング・ストレッチ・ヨガ など

※体の筋肉のうち約70%は下半身にある為、効率的に運動効果を狙うなら、太ももを意識的に使うとgood!

免疫を高める食事のススメ

免疫細胞の約6割は腸内に存在するので、腸内の善玉菌が増えると免疫が高まります。特に発酵食品はオススメです。

☆発酵食品：ヨーグルト・キムチ・お酢・味噌・納豆

味噌はアミノ酸やビタミンが豊富です。

おすすめレシピ < 豆乳みそ汁 >

- <2人分> ・乾燥わかめ指2つまみ分・豆腐 1/4丁
・だし汁 400ml ・みそ大さじ2・豆乳50ml



<作り方>

- ①だし汁をつくる(粉末だしでもOK。沸騰する直前で火を止める)
- ②だし汁に、カットした豆腐、わかめを入れて中火で1~2分煮る
- ③最後に豆乳を入れて完成。

あとがき <居場所って何だろう>



デイホスの休止にあたり、改めてその意味を考えた時、居場所という言葉が自然と浮かんできました。言葉の意味を調べてみると、一つに《その人が心を休めたり活躍したりできる環境》とあります。近年「安心していられる場所」という心理学的な意味を含んだ言葉として、耳にすることも多くなりました。

個人と他者と、環境と。様々な要素がそこにはあります。それは普段は意識していないものであったりもします。その場にいることを積み重ねていく中で、いつの間にか居場所になる。そんなイメージでしょうか。

昔よく通っていた店がいつの間になくなっていて、そんな記憶はありませんか？すでに更地になっていたり、新しい建物が建っていたり。後で気づく切なさや懐かしさといった感覚や想い。建物自体は戻らなくても、人と人が集う場は、少しずつでも、形を変えながらも、再生できるものであると信じています。(高橋)

