

# ミック登美ヶ丘 音楽レク・メインイベント

9月・10月のイベントは、新型コロナウイルス感染症予防を踏まえ、**ご利用者さまのみでの開催**とさせていただきます。どうぞご了承ください。

## 9月レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前	♪	♪	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後			季節の塗り絵	曜日対抗玉入れ大会	ミック体力測定	ゲーム大会
	6	7	8	9	10	11
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	カマード奈良	バイオリンピアノデュオ	日本文化を楽しもう(茶道)	庭園で喫茶/リズム体操	曜日対抗玉入れ大会	ミックダンス/ピアノとともに
	13	14	15	16	17	18
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	クイズ大会	フラワーアレンジメント	曜日対抗玉入れ大会	庭園で喫茶/リズム体操	楽鼓の会	みんなでストレッチ/パン教室
	20	21	22	23	24	25
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	曜日対抗玉入れ大会	バイオリンピアノデュオ	書道	ミックシアター	カレンダー制作	曜日対抗玉入れ大会
	27	28	29	30	9月20日 おなじみ いつまでも お元気で	
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	ミック恒例 紅白馒头	
午後	ミックシアター	曜日対抗玉入れ大会	テーブルゲーム大会	みんなでストレッチ		

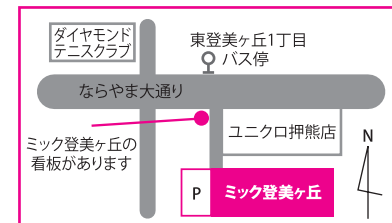
## 10月レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前	ミック登美ヶ丘を分かりやすく紹介しています。 どうぞご覧ください。				体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	<a href="http://www.mic-tomigaoka.com">www.mic-tomigaoka.com</a>				季節の塗り絵	ミックダンス/ピアノとともに
	4	5	6	7	8	9
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	来春に向けて花を植えよう	バイオリンピアノデュオ	生駒弦楽アンサンブル	フラワーアレンジメント	ミック運動会	クイズ大会
	11	12	13	14	15	16
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	真砂美樹リサイタル	お話の世界へようこそ	百人一首大会	河野真元講話	ミック体力測定	下肢を鍛えよう/パン教室
	18	19	20	21	22	23
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	初秋ドライブ/色塗り絵で脳トレ	カレンダー制作	書道	元気いきいき体操	松本真理子 マリンバの世界	ミックシアター
	25	26	27	28	29	30
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	初秋ドライブ/頭の体操	ゲーム大会	河野康弘 ジャズピアノリサイタル	ミックシアター	テーブルゲーム大会	みんなでストレッチ

介護のセカンドオピニオン  
ミック登美ヶ丘 認知症よろず相談 (無料)

☎ 0742-40-2350

○相談：石田 操(薬剤師・精神保健福祉士・主任介護支援専門員) 個人情報厳守  
○日時：月～金曜日 午前10時～午後5時迄 ※お急ぎの場合はこの限りではありません。  
認知症、施設選びなどあらゆる介護の悩みや不安のご相談に応じます。まずはお気軽にお電話ください。



# 多機能複合型介護施設 ミック登美ヶ丘

# コスモス通信

〒631-0011 奈良県奈良市押熊町2261 (ならやま大通り ユニクロ駐車場 南)  
TEL: 0742-40-2350 FAX: 0742-40-2305 URL: <http://www.mic-tomigaoka.com>



- デイサービスセンター ゆめ (一般型)
- デイサービスセンター あい (認知症対応型)
- 小規模多機能型サービス はな
- 介護相談センター
- グループホーム



おかげさまで創業17周年

若者雇用・育成優良企業

## あなたの汗は、「良い汗」「悪い汗」?

残暑きびしく、まだまだ汗が気になる季節が続いています。汗は体にとって体温調節や保湿など、大切な役割を担っています。汗と上手につき合えないと、皮膚病や熱中症になったり、体調を崩したりします。

### 汗をかくメカニズム

汗の原料である血液は、汗の出口である汗腺に取り込まれます。その後、水分以外の成分(ミネラルなど)の大半は再び血液中に戻されます。そのミネラルの再吸収がスムーズに行われているかによって、「良い汗」「悪い汗」の違いが生まれるのです。

### 「良い汗」と「悪い汗」

**良い汗**…弱酸性で、ほとんどが水です。皮膚の上に出ると同化する性質をもっています。

**悪い汗**…アルカリ性。発汗を促す交感神経や汗腺の機能が鈍り、ミネラル分の再吸収が行われず、水分と一緒に体外へ出てしまっている。ミネラルは身体の生理機能を円滑にする大切な栄養素です。不足状態になると内臓の機能低下(熱中症の危険度が上がる)など、様々な体調不良をもたらします。夏バテもこうしたことが原因ではないかと考えられています。

### 良い汗かいてデトックス

#### 良い汗の特徴

- ・サラサラしている
- ・蒸発しやすい
- ・汗の粒が小さい
- ・舐めても味がしない
- ・匂いが少ない

かくとスッキリ!

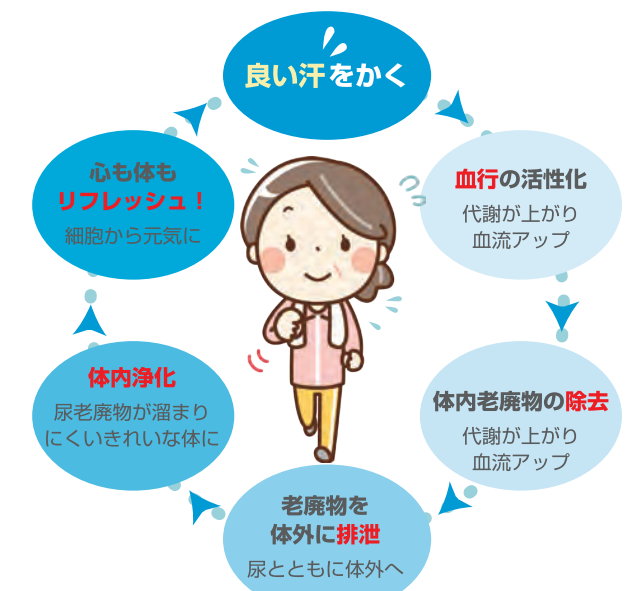
#### 悪い汗の特徴

- ・ベトベト、ネバネバ
- ・蒸発しにくい
- ・汗の粒が大きい
- ・舐めるとしょっぱい
- ・匂いが強い

かくとグツツリ!



デトックスは、悪いものを排出すること。デトックスをすると、巡りがよくなり、血行が促進されます。むくみや冷えを解消するのに役立ちます。また、老廃物がしっかり排出されるようになり、身体が軽く感じられます。



### 良い汗をかくためのおすすめ生活習慣

使わないと働きが鈍くなってしまいう汗腺。でも大丈夫です!体温の上昇とともに自然に汗をかく生活をする事で、汗腺の機能を甦らせ「悪い汗」を防ぐことができます。

- 部屋の温度を下げすぎない
- 涼しい部屋から急に暑い屋外へ出ない
- 通気性のいい服を着る
- 夏は動物性の脂肪とたんぱく質は控えめに
- シャワーだけでなく浴槽につかる。半身浴がお勧め
- ウォーキングなど負担にならない運動を続ける
- 1日1回はお茶など熱いものを飲む

【参考：サントリー健康情報レポート】

# ミック登美ヶ丘の 個別音楽療法

## 音楽療法をご存知ですか？

音楽は心と体の健康に役立つ不思議な力を持っています。音楽を聴くとリラックスできる、活力が出てくる、自然に体が動く、音楽を聴くと曲にまつわる過去の記憶が鮮やかによみがえる。などこのような誰もが経験しているような音楽の作用を治療に用います。科学的にも機能回復や、幸福感を高める効果が検証されています。



小規模多機能はな <ピアノとともに>  
職員の伴奏に合わせて、季節の歌や懐メロも。それぞれの楽器で合奏も。



さまざまな機能領域への働きかけ



柳原音楽療法  
先生が新しい楽器を持って来られました。「グラビティーチューブ」傾けて音を楽しみます。



デイサービスゆめ <ピアノとともに>  
職員のピアノ伴奏で、いろいろな歌を唄います。席を離して、シールドもつけて、コロナ対策も万全です。



柳原音楽療法  
セラピーパーカッションでリズムに乗って♪

警戒レベル <b>5</b>		<b>緊急安全確保</b>
<b>&lt;警戒レベル4までに必ず避難!&gt;</b>		
警戒レベル <b>4</b>		<b>避難指示</b>
警戒レベル <b>3</b>		<b>高齢者等避難</b>
警戒レベル <b>2</b>		<b>大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)</b>
警戒レベル <b>1</b>		<b>早期注意情報 (気象庁)</b>

## 9月1日は防災の日!!

### 災害警戒レベル、どのタイミングになったら避難？

今年5月に「避難勧告」を廃止し「避難指示」に一本化されたのをご存知でしょうか。

ここ数年、全国で毎年のように豪雨災害に見舞われ、各地で大きな被害が発生しました。警報や避難について頭では理解していても、いざという時に正しく「命を守る行動」ができるとは限らないもの。日頃からさまざまな情報を収集し、想定される被害に備えることで災害からの逃げ遅れゼロを目指しましょう！

レベル3で「高齢者などは避難」レベル4で「全員避難」です！

# 9月・10月 ミック登美ヶ丘 音楽イベント

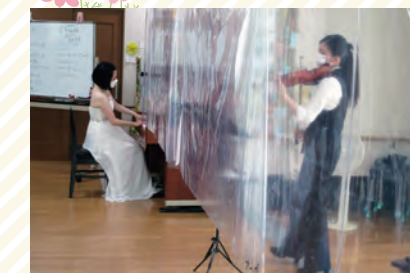
## イベントに関するお知らせ

「9月・10月のイベント」は、7月現在の予定となっております。新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、延期または中止、ならびに演奏方法の変更をさせていただく事があります。また、いつもは地域の皆さまにも参加いただいている音楽イベントですが、現在の状況を踏まえ、**ご利用者さまのみの開催**とさせていただきます。  
※写真は前回のものを使用しています。現在は、マスク着用、ビニールカーテンやリモート演奏会などの対策を行っています。  
※出演者の都合で、日程が変更になる場合があります。ご了承ください。

### 9/6 (月) ガマード奈良



### 9/7・9/21 (火) バイオリン ピアノデュオ



### 9/17 (金) 楽鼓の会



### 10/5 (火) バイオリン ピアノデュオ



### 10/6 (水) 生駒弦楽 アンサンブル



### 10/11 (月) 真砂美樹 リサイタル



数々の舞台で、シンガー、コーラスとして活動。ミュージカルソングからJAZZ、歌謡曲、童謡、唱歌まで、レパートリーの幅は広い。

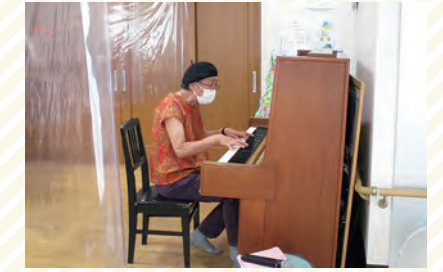
### 10/14 (木) 河野真元講話



### 10/22 (金) 松本真理子 マリンバの世界



### 10/27 (水) 河野康弘 ジャズピアノリサイタル



## 睡眠不足が招く健康障害

睡眠不足が、じわじわ積み重なる「睡眠負債」。命にかかわる病気のリスクを高め、日々の生活の質を下げていることが明らかになってきています。



- ストレスの増加** … 感情のコントロールがしにくくなり、普段よりもストレスを感じやすくなります。
- 思考力・集中力の低下** … 一瞬意識が飛んだような眠気におそわれる場合があります。運転などは注意が必要。
- 病気になる** … 睡眠6時間以下の人は、そうでない人と比べて、がんが6倍、脳卒中が4倍、心筋梗塞が3倍、高血圧が2倍、糖尿病が3倍、風邪が5倍のリスクです。死亡率が5.6倍も上がるというデータがあります。
- 太りやすくなる** … 睡眠時間5～6時間で1.2倍、4～5時間で1.5倍、4時間以下では1.7倍も太りやすくなるそうです。睡眠不足によって、食欲増進ホルモンのグレリンの分泌が増え、食欲抑制ホルモンのレプチンが減るためです。