



恵寿苑通信

木々の緑も色濃くなり、いかにも初夏らしさを感じるこの頃です。ご家族の皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。ご利用者の皆様は薄着になられ、お身体だけではなく、ご気分の方も幾分身軽になっておられるように感じます。

発行 2020 年 夏号
介護老人保健施設 恵寿苑

行 事 予 定

新型コロナウイルス対応のため行事予定は未定です。

～お知らせ～

衣替えの季節となりました。少しずつ薄での衣類のご持参をお願いいたします。また、衣類にはフルネームで分かりやすく記名をお願いいたします。特に、黒や濃い色の衣類ですと名前が分かりにくくなることがありますのでご注意ください。

また、肌を守るために七分袖のものだと喜びます。

※衣類選びのポイントとして、着脱が容易に出来る素材とデザインで、ゆとりのあるサイズのものをおすすめします。

～お願い～

連日、テレビや新聞で報道されておりますように全国で新型コロナウイルスの感染が拡大しています。

島根県内でも感染者が出ており、他県では福祉施設でも感染が確認されるなど、私たちの近くにも迫ってきているのを実感しています。

当苑でも 2/25 より御家族様への面会制限を行っておりますが、現在テレビ電話での面会システムを急いで準備しています。

しばらくお待ちください。

笑うことで健康になれる！

『笑う事が心や身体にいい』と言う事は、医学的にも認められつつあります。

私たちが笑うと、脳に興奮が伝わり、「神経ペプチド」という善玉物質が活発に生産されます。

笑う事によって作られた神経ペプチドは、血液やリンパ液を通じて体中に流れだし、「ナチュラルキラー細胞」という身体の悪い物質を退治してくれる細胞を活性化させます。

その細胞が活性化した結果、癌細胞やウイルスなどの病気の元を次々と攻撃するので、免疫が高まるそうです

新型コロナウイルスでなかなか出かけることもままなりません、こんな時こそ笑顔と笑いが大切ではないでしょうか。

様のご様子

担当