



柚子養老ミニ情報

リニューアル

第 1号
H25.5.1発行

本紙は、平成24年3月5日船附地内にオープンした、高齢者介護施設「ケアサポート・柚子養老」に関する情報をお知らせいたします。不定期発行となりますが、皆さんに愛読していただければ幸いです。

503-1382 養老郡養老町船附字大割田1421 電話:0584-36-0035 FAX:0584-36-0036

編集責任者: 木村

デイサービス・柚子養老 日曜特集

デイサービス・柚子養老は日曜日にも営業しております。今回は日曜日のデイサービスをご紹介します。

日曜デイサービスの特徴 その①

◎日曜日のご利用者様限定で薬草風呂（伊吹春日乃湯）を行っています。



伊吹春日乃湯とは？

伊吹山は古来薬草の宝庫として知られ、平安時代には近江の国、特に伊吹山麓の薬草が宮中にも献上され、江戸時代にも採集使が再三来山したと記されています。

“伊吹春日乃湯”は薬草の宝庫・歴史の山として親しまれる伊吹山に由来するもので、それに、中国古来からの優れた薬草温浴療法を加えて、全て薬草そのもので、よりよく効果的に調和された、現代人に愛され、親しまれる入浴剤です。

【成分】ガイヨウ、ジュウヤク、トウキ、センキュウ、モクツウ、コウブシ、ボウイ、オウバク、サンシシ、マツブサ



【効能】しっしん、冷え症、疲労回復、腰痛、肩こり、リウマチ、神経痛、打ち身、あせも、にきび、くじき、しもやけ、あかざれ、荒れ性



日曜デイサービスの特徴 その②

◎薬草風呂で心身共にリラックスした後は、みんなでカラオケ大会！！

利用者様と職員が一緒になってカラオケ大会を開催しています。昔懐かしの歌から最新のヒット曲まで、さあ、みなさんと盛り上がりましょう！



最新カラオケ機器
FREE DAM導入

【カラオケの健康効果】

大きな声で歌うことで同時に脳全体が活性化されるため認知症の予防になります。カラオケはお腹から大きな声を出すだけで運動になり、一曲歌えば100m走るのに匹敵する運動量になります。有酸素運動となれば筋肉の血管の収縮運動も行われて、血液循環の中心である心臓の働きが活発化して血液循環が良くなります。この運動には内臓脂肪を燃焼する働きもあるので、ダイエット効果もあります。またカラオケで上手に歌うには腹式呼吸が欠かせません。腹式呼吸は、腹筋を使うので新鮮な酸素を大量に体内に取り込むことができ、老廃物の排出を促す効果があります。

☆日曜日にデイを利用すると元気倍増！！

ぜひ、一度試してみたいですか？



*デイサービスについてのお問い合わせは Tel. 0584-36-0035 (担当 辻・中村まで)