



社会福祉法人 三重健寿会
特別養護老人ホーム 往還

ホームページアドレス
<http://care-net.biz/24/oukan>

第52号

発行日：平成24年3月6日

〒510-8103

三重県三重郡朝日町

大字柿字熊之田564番地

FAX (059) 377-6001

電話 (059) 377-6011

往還通信



往還風景

笑いヨガってなあに？

笑いヨガ

皆でおおいに笑ってみました。

笑いの練習とヨガの呼吸法（腹式呼吸）を組み合わせた健康法です。笑うと心身共にすっきりし元気になることができます。作り笑いと本物の笑いを脳は区別しないで、笑いを練習するだけで、本当に笑ったときと同じような効果が得られるという科学的根拠があるとされています。病気予防のために作った笑いのエクササイズです。



お知らせ

2月中旬に、パソコンシステムの入替作業を行いました。それに伴い書類の形式が全て変更されますので、よろしくお願い致します。

3月のクラブ活動

- | | |
|--------|-------|
| 1 (木) | 書道クラブ |
| 29 (木) | お花クラブ |

ディ・サービス

お雛様の製作

顔はティッシュを丸めて作り、着物は、折り紙を折ってのりで貼って完成です。



節分

メニュー

節分の日特別食



海鮮恵方巻き
ごまどうふ（田楽風）
手作りがんも
鯛の南瓜はさみあげ
たけのこのすり流し碗

大衆演芸

東海波二(芸名)さんによる、おもしろい腹話術、南京玉すだれ等を披露していただきました。



お雛様

メニュー

お雛様特別食



春ちらし玉子包み
三色いなり
さわら信州揚げ
アスパラとあさりの
生麩うま煮
桜えびの野菜浸し
春野菜梅の香り碗
牛乳プリン

お寿司の
ひな壇飾りの登場

鬼は外 福は内

節分の日のレクリエーション。

鬼は外、福は内の歌を歌った後、鬼のお面をかぶった職員が登場。皆で丸めた新聞紙を豆のかわりに投げつけると鬼は退散。すると、今度は福があらわれました。

たくさんの福が皆さんにも訪れますように！



利用者様は私の先生

2月に入り大雪の降った日、2階中央スペースでレクリエーションをさせて頂いた。その折のこと、兎と亀の歌を歌った後、“これは物語風の歌ですね！何か感じられたことがあったら教えてください。”
すかさずYさん“この兎と亀の結末を知ってますか？”
“えー、どんな話” 亀が一等になって喜んでいた時神様が現れて亀さん兎さんそんなに気張らなくてよしい。それぞれの特徴でよしい。その他に大勢仲間がいるのだからえらい時は、誰でも替わって助けてくれるから同じ仲間のいることを忘れてはいけないと神様に教えてもらいその後、兎と亀は仲良くなり、皆とも仲良くなって楽しい動物村になったと言う事です。とYさんに教えて頂き感心して思わずYさんは私の先生と叫んだ。一等ばかりにとらわれていた自分に気付き発想の転換を教えて頂いた。
Yさんに感謝。

レクリエーションケースワーカー 伊藤 美子

花粉症の方にはつらい季節

少しずつ暖かい日差しも多くなり、過ごしやすくなってきましたが花粉症の方には、つらい季節ですね。私も20年以上花粉症に悩まされています。ところで、高齢者の方で花粉症の方をあまり見かけないと思いませんか？高齢者の方は免疫に反応しにくく花粉症になりにくいそうです。また、昔は排気ガスによる空気汚染も少なく食生活もバランスのとれた和食で生活していたのがよかったです。環境をかえるのは、難しいですが、改善効果、予防効果を期待して食生活の改善を試みるのもいいかもしれませんね。

ショート担当ケアマネジャー
宮脇 もと子

今日から始める、簡単お口のケア アドバイス



ワンポイント

お口の乾燥を防ぐ

冬場は空気が乾燥するため、健康な人でものどや口の中が渇きがちになります。高齢者では、さまざまな全身の病気や、飲んでいる副作用などによっても口が渇くことがあります。口の渇きの副作用がある薬には、降圧剤、抗ヒスタミン剤、尿失禁治療薬、抗うつ薬、睡眠導入薬などがあり、服用を中止するわけにはいかないことが多いので、口の乾燥を防ぐ対策をとりましょう。

・口の中の温度を下げる

口の中が熱く感じられるときは、氷や冷たい水を口に含むと温度が下がり、乾燥も防げます。

・室内の温度を上げる

最適な湿度は40～60%。冬は暖房によっても乾燥しやすいので、加湿器を利用します。

2時間に一度は窓を開け、新鮮な空気を入れ換えることも有効です。

・マスクを着用する

高齢者は口の周りの筋力が弱まり、常に口を開けがちになるので、マスクをして乾燥を防ぎましょう。

・唇を保護する

唇の乾燥には、濡れたガーゼで覆ったり、リップクリームやワセリンを塗ったりして保護します。

・刺激のある食べ物を控える

塩分、香辛料、カフェインを含むコーヒー、紅茶、緑茶なども、摂り過ぎれば渇きの原因になります。

歯科衛生士 水谷 敦子

書道クラブ

クラブ作品紹介

お花クラブ



七段飾りのお雛様登場



玄関に飾りつけた七段飾りのひな壇を眺めて、お雛様の歌を歌い、皆で写真撮影をしました。