



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63号

発行日：平成25年2月7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



1月の往還風景

新春お茶会

1月10日

お茶の先生にお越しいただき、利用者様にお茶を楽しんでいただきました。



2月クラブ活動

2月7日 (木)

書道クラブ

2月28日(木)

お花クラブ

2月12日

詩吟

往還神社へお参り

元旦

ディサービスルームに設置した往還神社で初詣をしました。



ディサービス

白玉団子をまるめて、ぜんざいを作り皆さんでおいしくいただきました。



朝日中学校職場体験

1月23日・24日

朝日中学校2年6名の生徒さんが職場体験にやってきました。車椅子に乗ったり、利用者様と話をしたり、レクリエーションや、介護のお手伝いをして、楽しく過ごしました。管理栄養士や介護職員の話も熱心に聞いて理解を深めました。目標に向かってがんばって下さい。



感染委員からのお知らせです。

今年もインフルエンザの季節となりました。インフルエンザウイルスは、冷温乾燥で活性化して毎年大流行します。その歴史は古く古代エジプトの文献に残っていたり1918年スペイン風邪では、世界的に流行し感染者6億人、死亡者4~5千万人を出したと言うから驚きますね！インフルエンザと風邪の違いはなんとと言っても全身症状（高熱、頭痛、関節痛）が強く小児や高齢者、慢性疾患を持っている人は、重症化し、最悪の場合は、死に至ります。そんなの関わりたくないですよ。その為には、予防が一番大切です。ワクチン、マスク手洗い、うがい、加湿、換気は鉄則です。他にも流行時は人ごみを避ける。人ごみに行く時は、マスク着用だけでも違ってきます。けどこんなに予防しているのに感染してしまう人としらない人が出てきます。それは、個人のお体の免疫力が違っているからです。毎日遅くまでTVやネットで夜ふかししたり、甘い物をダラダラ食べていませんか？そういう生活は、免疫力低下をまねきます。規則正しく生活し体を温める食材を腹8分目の摂取し適度な運動で体をほぐしましょう。冷たい飲み物やシャワーだけというのは、NGです。寒い冬こそ体を芯からあたためて下さい。中国や韓国では、晩秋近くになると、体を温める漢方と食材を買いだめして-20℃もの厳しい冬をしのぐそうです。今から寒さのピークを迎えますので、何とぞお大事にして下さい。

看護師 山本 良美

笑う門に福来たる！！

1月11日（金）1Fディサービスに於今日のレクリエーションは、新春お笑い大会を中心に行った。凧上げ、羽根つき（羽根はお手玉）。♪まりと殿様を歌いながらまり投げをして遊んだ後、福笑いを楽しんだ。大きなお福に目、鼻、口を入れて頂きました。〇〇さん！目を入れてくださいね！〇〇さんは、口を入れて頂きましょう！と順番に入れて頂き、お福の面白い顔を高く掲げ大笑いしました。何回やっても面白い中、お一人が福笑いが一番面白いですな！！自然に笑えてくると言って表情豊にお福の顔を真似された。その表情が突発的で面白く皆さん大笑い。楽しく弾んだレクとなった。お一人の発語で笑いの輪が広がり、時間の経過を忘れる程でした。



レクリエーションケースワーカー 伊藤 美子

中学生の職場体験

（レクリエーションのアシスタント）

レクリエーションのアシスタントを中学生3名が努め2Fの利用者様に大変喜ばれました。

「前で立って貰っているだけでも楽しい！」「言われたらどんなことでもするよ！」と皆さん上機嫌。お手玉を羽根に見立てバトミントンの羽子板で突き合いました。その他双六遊びもすべて楽しく進めて頂きました。中学生3名は、それぞれに皆さんの前で“楽しかったです”の声が上がっていました。



レクリエーションケースワーカー 伊藤 美子

ワンポイント

今日から始める、簡単
お口のケア
アドバイス



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、飲んでる薬の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時は、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。

・室内の湿度を上げる

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、常に口を開けがちなになるので、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

書道クラブ作品

お花クラブ作品

新春書初め



花材

啓翁桜
アイリス
ランキュラス
モンステラ
菜の花

