

オーキッドだよりVOL.15 1月号

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。 本年は亥年であり、十二支では最後の12番目に当たります。また、平成においても最後の年になり、5月1日からは新元号となります。様々な期待が膨らむ年になります。イノシシで思い浮かぶ言葉と言えば、「猪突猛進」。目標に向かって、まっしぐらに突進していく、そんな勢いのある年にしていきたいものです。昨年は、介護報酬改定もあり、私たち介護事業所にとってはかなり厳しいものになりました。オーキッドも3年目を迎えます。初心に戻り基礎固めを行いながら、今までの経験と知識の蓄積によって、より良い介護サービスを提供することができるよう努めていきたいと思っております。皆様のお力と地域のご協力をいただきながら、共生できる施設として努力してまいりますので、更なるご支援を心からお願い申し上げます。皆様のご多幸を祈念し、新年のあいさつとさせていただきます。 施設長 尾上久志

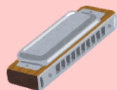


photoalbum こもれび

～利用者様の日常をお届けします



ハーモニカ演奏



ハーモニカ演奏の「栄木会」の方々に来ていただきました。ハーモニカの優しい音色が心地よかったです。

外食レク



気分転換を兼ねて、外食をしました。



Merry Christmas

25日、クリスマスの日にサンタさんがやってきました！プレゼントを全員もらい記念撮影(*^*) 来年もサンタさん、お願いします。



利用者様 作品コーナー



これからフ
ラワーでお世
話になる先生方
です。



フラワークラブ



書道クラブ



手芸・工作クラブ

冬の寒さ・乾燥に注意です！！

冬の寒さが本格的になる12月～2月にかけて注意していただきたいのは、身体の冷えによる影響です。厳しい冬の寒さは体温を下げ、免疫力の低下を招きます。加齢によりもともと免疫機能が衰えている高齢者は、冬に感染症にかかるリスクが高まるため、十分な注意が必要です。また、寒さによる身体の冷えは血行不良を招き、肩こりや膝の痛みなども誘発します。

さらに、冬場は心筋梗塞や脳卒中などを起こす方が増加します。心筋梗塞や脳卒中が冬に多い理由のひとつが、「ヒートショック（温度の急変による身体へのストレス）」です。

気温が下がると血管が収縮して血圧は上がり、気温が上がると血管が拡張して血圧は下がります。暖房の効いた暖かい部屋から寒いトイレや屋外へ移動するとき、寒い脱衣室から急に熱いお湯に浸かるときなどの血圧の急激な変動には要注意です。

○脱水症状

高齢者は、冬場も夏場と同じように脱水に注意が必要です。乾燥しがちな冬は、吐き息や皮膚から放出される水分量が増加し、汗をかかなくても体内の水分が失われます。そのうえ、こたつやエアコン等の使用によってさらに湿度が下がり、脱水症状を起こしやすくなります。

水分をこまめにとる

冬は水分補給の回数が少なくなりがちですが、脱水を防ぐために、のどが乾かなくても定期的な水分をとることが大切です。大量の水を一気に飲むのではなく、コップ1杯程度の水をこまめに飲むようにしましょう。

室内を適度に加湿する

お部屋の湿度は50～60%が適切です。加湿器を使用したり、室内に洗濯物を干したりして室内を加湿しましょう。洗濯物に扇風機やサーキュレーターで風を当てると、乾燥が早まり部屋干しの臭いを軽減する効果があるほか、空気が循環するため、冷えやすい足元の空気まで暖かくなります。また、部屋干しの臭いには、陽の当たる場所に干すことも効果的です。



冬場に特に気をつけたい感染症は、季節性インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎・食中毒などです。季節性インフルエンザは毎年11月下旬～3月頃に流行し、ノロウイルスによる感染性胃腸炎・食中毒は11月～2月頃に多く発生します。

感染症を予防する

高齢者はインフルエンザやノロウイルスに感染すると重篤化しやすいので、しっかりと予防することが重要になります。ノロウイルスについては、感染力が非常に強く、また感染してもワクチンがなく、治療も対症療法に限られます。石けんをしっかりと手洗いすること、人からの感染を予防すること、カキやアサリなどの二枚貝を食べる際は、中までしっかりと加熱して調理すること、調理器具等は、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を用いて消毒することを心がけましょう。

マスクを着用する

口腔内が乾燥すると、のど粘膜の防御機能が低下して感染症にかかりやすくなります。冷たく乾いた外気をそのまま吸い込まないよう、外出時にはマスクを着用しましょう。またマスクの着用は、インフルエンザなどの他人への感染を防ぐ効果もあります。

身体を冷やさない

外出時は、マフラーや手袋、帽子などを着用して身体を冷やさないようにしましょう。吸湿性のよい素材の衣服を重ね着し、こまめに脱ぎ着できるようにしておくこともポイントです。また、身体をしめつける衣類は避けます。お食事では、身体を温める大根や人参、ごぼうなどの根菜類を摂り、体を冷やす夏野菜などを控えるようにしてください。

お知らせ

オーキッドエントランスに、職員の顔写真の掲載をします！家族様により身近な存在として思って頂きたいと思いますので、よろしくお願いいたします。



1/10 (木)	絆 書道クラブ
1/11 (金)	尺八演奏
1/15 (火)	カフェクラブ
1/17 (木)	絆 フラワークラブ
1/18 (金)	訪問理美容
1/24 (木)	心 手芸・工作クラブ
1/29 (火)	訪問理美容

随時ホームページのカレンダーにもアップしていきますのでご確認ください。