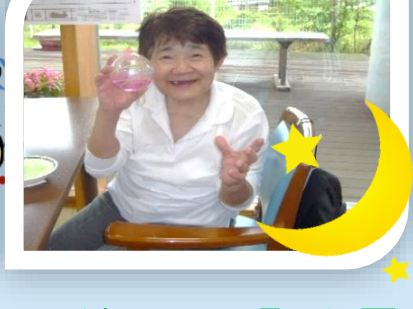


デイケア通信



デイケアでは8月の3週目に夏祭りレクをしました。金魚すくい・水ヨーヨー釣りや盆踊りをして利用者様も楽しまれた様子でした。その場でかき氷を作って食べて頂いたのも、よりお祭りの雰囲気が出ました。また、違う企画もしていきますので楽しみにして下さいね。

リハビリだより

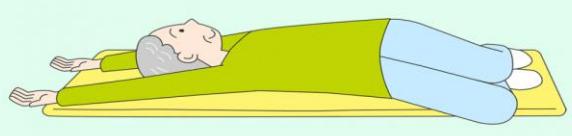
皆様、腸の具合はいかがでしょう？高齢の方は食事や水分摂取量が減ることが多く、運動機会が減ることも便秘になってしまう要因のひとつです。今回は気持ちよく身体を動かすことで、便秘から解放されることを目的にいつでも簡単・安全にできる「便秘を改善するための体操」を掲載しました。便秘の解消だけでなく姿勢や骨盤を整え、体幹や上・下半身の筋肉を使うため、美容や健康維持・増進にオススメです。ぜひ運動習慣を身につけていきましょう！

便秘を改善するための体操

ガス抜き体操……両膝を抱えて10秒深呼吸



ひねり体操……両膝を左右交互に3回ずつ倒す



～古布の寄付のお願い～
 現在ウエスが大変不足しております。ご家庭で不要になった衣類・シーツ・タオル等のご協力をお願いいたします。
 職員にて裁断し、大切に使用します。

～編集後記～

- 須藤 亜紀：天気の良い日には窓を全開！気持ちがいいですね！
- 三浦二三穂：食欲の秋、好きな物をたくさん食べてリフレッシュしましょう。
- 沼倉 夏輝：紅葉の秋、みなさんは何の秋が好きですか？
- 栗石 和弘：最近過ごしやすい陽気になってきましたね。コロナに気を付け秋を楽しみましょう。
- 首藤百合香：最近涼しくなりましたね。体調管理に気をつけながら今年を乗り越えましょう。
- 山内 楓：最近寒暖差が激しくなっているので体調管理に気をつけましょう。
- 後藤 優輝：季節の変わり目ですので体調の変化に気を付けて過ごしましょう。
- 三浦 佑太：肌寒くなってきたので体調に気をつけてお過ごしください。
- 佐藤 誠：気温が変わりやすいので変化に負けずに乗り切りましょう。
- 後藤 涼佑：気温差があるので体調を崩さないよう注意して過ごしましょう。
- 遠田 憂：秋は最も過ごしやすい季節ですね！皆様が一番好きな季節はいつでしょうか？
- カ・ミヨ・トウ：季節の変わり目ですので体調管理に気を付けて過ごしましょう。
- 佐藤 真紀：美味しい物を食べて体調管理に気を付けましょう。



介護老人保健施設ハイム・メアーズ
 住所：本吉郡南三陸町志津川字袖浜255
 TEL：0226-46-2772
 FAX：0226-46-2773
 e-mail：meeres-01@echna.ne.jp

令和4年10月10日発行

しおかぜだより vol.77



写真の使用については個人情報使用の同意をいただいた方のみ掲載しております。

～ 感染予防 うがい

寒くなりより一層体調管理が大事な季節になってきましたね。感染予防で皆さん正しい、手洗い・うがいをしていると思いますが、今回はうがいの効用について紹介させていただきます。うがいは手洗いと同じくらい感染予防において大事なものです。

うがいは、空気中の細菌やウイルスから身を守るための大切な手段の一つです。無意識に、口や鼻を触ったり、浮遊する細菌・ウイルスを知らないうちに吸い込み、それが口腔内・喉にとどまってしまうと、風邪や感染症の原因となります。うがいを行うことで、喉や口の粘膜に付着した細菌やウイルスを口の中から洗い流し、感染を予防することが出来ます。

また、喉は乾燥することによって細菌やウイルスが侵入しやすくなるので、うがいは喉を潤す働きもあります。

何気なく行っている感染予防ですが、うがいにはどのような効果があるのか知ることにより感染予防に対して意識を高めて頂ければ幸いです。



夏祭り

こすもす・ゆい

こすもす・ゆいユニットでは8月に盆踊りレクを行いました。夏祭りがなく残念そうにされていた利用者様も歌と一緒に歌われたり、手拍子されたり、踊られたりと賑やかでたくさんの笑顔が見られました。コロナ禍でなかなか集団でのレクリエーションが開催できませんが、今後もたくさんの笑顔が見られるように感染対策を行い、職員も利用者様も楽しめるレクリエーションを行っていききたいと思います。



なでしこ・ばら

ばら・なでしこユニットでは毎月レクリエーションを行っていました。夏には、季節を感じて頂けるようにアイスクリームやとろろてん、かき氷を提供したり、職員による踊りの披露会、9月には芋煮会と様々なレクリエーションを行いました。レクリエーションの中で「懐かしい。」や「楽しかった。」という声が聞かれ、利用者様の沢山の笑顔が見られました。これからも感染対策に気を付けながら、利用者様が笑顔になって頂けるようなレクリエーションを行っていきます。



つつじ・さくら

7月に花火レクを行いました。玄関前に利用者様を誘導して花火を見ていただきました。「綺麗だね。見れてよかった。」との声が多く聞かれました。8月はスイカレクをしました。口腔体操後に利用者様の前でスイカを切り分け提供しました。「切り方も上手だし、味も最高だ。」と好評でした。



もも・つばき

9月に花火レクリエーションと、敬老会を行いました。花火レクリエーションでは設置する花火だけでなく手持ち花火を使用し「久しぶりに見れた。」と喜ばれておりました。敬老会では職員から、ささやかなプレゼントをお配りし利用者様も喜ばれ他利用者様と見せ合いをしておりました。

