

寒い日のお風呂！色々な注意点！

2月になり寒い日が続いています。1日の疲れを癒すお風呂ですが事故が多く注意すべきことがたくさんあります！今回は入浴時の事故防止について紹介したいと思います。

入浴事故の例

- ・急激な血圧の変化で意識障害が要因となり、浴槽内での溺死・溺水
- ・足元のバランスを崩し転倒事故
- ・病気(急性心筋梗塞や脳卒中など)による心停止



注意すべきことは？

- ・入浴前後の体調チェック(体調が悪い時は入浴を控える)
- ・ヒートショック(※)を防ぐため、浴室や脱衣所等をあらかじめ暖め、浴室の外と中の温度差を小さくする
- ・長時間の入浴や熱いお風呂は避ける
- ・入浴前や入浴中にこまめに水分を摂る
- ・心臓病や高血圧の人は半身浴がよい
- ・入浴中は周りの人が時折声をかける
- ・浮力で身体が浮いてバランスが崩れるのを防ぐ など

※ヒートショックとは

大きな温度差にさらされることで血圧が急激に変化し、身体に不快や不調をきたしたり、あるいはショック状態に陥ったりすること

以上の事に気を付けて安全な入浴を心掛けましょう！！

リハビリだより

寒い季節は体を動かすのが億劫になり大変ですね。今回は内臓を温める足上げガッツポーズストレッチを紹介します。内臓を正しい位置にキープするためにも、お腹まわりのインナーマッスルを鍛えることは大切です。筋肉の動きが鈍くなると、内臓が低い位置に下がってしまい、筋肉やほかの内臓に圧迫され、内臓そのもののはたらきが悪くなります。内臓の動きが悪くなれば、血流が悪くなり、内臓を冷やす要因になります。熱生産量が多くなる、血流がよくなる、姿勢がよくなる、内臓の動きがよくなる、呼吸が深くなる。これらは内臓温度を上げることにつながります。自宅で習慣に取り入れてみてください。



～寄付のお願い～

現在当施設では古布、ペットボトル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、300ml～500mlのペットボトルを募集しております。ペットボトルはキャップとラベルを剥がし、よく洗ってお持ちください。皆様からのご協力をお願い致します。

～編集後記～

- 須藤 亜紀：今年も皆様にとって良い年になりますように！
- 菅原 洋子：この時期は温泉で心と体を癒し、ご自愛くださいませ♡
- 沼倉 夏輝：何年住んでも東北の冬には慣れませんね。体調管理に気を付けましょう。
- 首藤百合香：元日から沢山のことがありましたね。皆さん、共に祈り共に歩みましょう。
- メイ・ウー・ライ：コロナやインフルエンザがまだ流行っていますので、気を付けて過ごしてください。
- カ・ミヨウ・ウー：朝と夜はまだまだ寒い時期が続いているので、体調管理に気をつけて過ごしましょう。
- 須藤 颯汰：寒い日がまだ続くようなので暖かい格好をして風邪をひかないようにしましょう！
- 遠田 憂：春の目覚めが待ち遠しい今日この頃です。皆様も二度寝には気を付けましょう。
- 小野 和彦：寒さに負けず、運動不足に注意し元気に過ごしましょう。
- 山内 楓：寒い日が続きますが体調管理に気をつけて過ごしましょう。
- 武田 友恵：寒さは続きますが運動して正月太りを解消しましょう！
- 佐藤 由紀：まだまだ寒い日が続きます。体調に気を付け元気に過ごしましょう。
- 三浦 佑太：寒い日が続きますので体調に気を付けてお過ごしください。
- 村上 俊：体調管理に気を付けてお過ごしください！

こちらのQRコードから施設ホームページにアクセスできます。



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6年2月10日発行

しおかぜだより vol.81

～クリスマス会～

職員手作りのそりに乗って、サンタクロースがプレゼントを持ってきてくれました。



祝 100歳になりました



おめでとうございます！

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。コロナウイルスや、インフルエンザウイルス感染症にて、ご利用者様・ご家族様には大変ご心配をおかけしております。今後も、利用者様の安全・安心に努めて参りますのでご協力をお願いいたします。昨年12月に当施設のホームページを開設いたしました。皆様のお役に立てるよう、情報発信をしていきますのでご活用ください。※裏表紙のQRコードからアクセスできます。

～福祉健康祭り～

令和5年11月10日にベイサイドアリーナにて開催された、福祉健康祭りに参加してきました。沢山の来場者の皆さんに利用者様の作品をプレゼントし、喜んでいただきました。



松ぼっくり釣り



こすもす・ゆい

こすもす・ゆいでは12月にはっと汁を作り提供しました。「寒いから温まって良いね。」「久しぶりに食べたや。」等皆さん喜ばれていました。中には「美味しいからもう一杯。」と2杯、3杯とおかわりをする方も見られました。 コロナウイルスやインフルエンザ蔓延の為、ユニット閉鎖がありましたがいよいよ一層体調管理に気をつけつつ、利用者様に楽しんでもらえるようなレクリエーション活動を行っていきたいと思います。今年もよろしくお願ひいたします。



つつじ・さくら

12月にクリスマス会を開催しました。サンタクロースとトナカイによるダンスを披露し、利用者様にプレゼントを配布しました。クリスマスケーキも用意し、皆様に食べていただきました。とても楽しまれた様子で、「今年も良かったなあ」「ケーキ美味しかったよ」と話されていました。 コロナウイルス感染によりユニット閉鎖期間がありましたがいよいよ更に感染対策に努めてまいりますので、今年もよろしくお願ひいたします。



なでしこ・ぼら

ぼら・なでしこでは12月にクリスマス会を実施しました。クリスマス会を通して季節を感じて頂き、ケーキバイキングをして皆さんと一緒に食べたり、好きな飲み物を事前に伺い飲んで頂きました。 寄付で頂いた衣装を着て頂き、「あらー若返ったみたい。」等話され楽しい時間を皆さんと過ごされました。 これからもコロナウイルスを撥ねかえすような笑顔を大事にして、皆さんが楽しんで頂けるようなレクリエーションを企画していきたいと思います。 今後共宜しくお願ひ致します。



もも・つばき

～書道をしていただきました～
ご自分の名前を書いた利用者様や、
“もう一度若くなりたい”
“早く家に帰りたい”
“生かされて”など、それぞれの想いを筆に乗せて、自由に自己表現されました。



書き初め



レクリエーション



工作でクリスマスリースを作ったり、レクリエーション活動を行い、身体を動かし皆様と楽しく過ごしています。



◎デイケア通信◎

10月はかぼちゃの茶巾絞り
11月は甘酒プリン
12月はクリスマスケーキを
皆さんと一緒に作り
美味しく頂きました(^▽^)/

2024年も宜しくお願ひします。
皆様の願ひを込めて絵馬を書いて
頂きました☆彡

お知らせ

- ・病院に行った際はお薬の内容が分かる物（お薬手帳・薬情等）を持ってきてください。
- ・デイケア内で利用者様同士の物のやり取りはご遠慮ください。