

香梅の里デイサービスだより R2.11月

一雨毎に寒さが増してくるようになりました。高齢者の方は特に季節の変わり目の体温調節に気を付けていただき、流行風邪を予防するよう心掛けていきましょう。今回のデイサービスだよりは『運動会特集』『季節の変わり目要注意』『秋の雑学』『肌の乾燥予防』『11月レク～茶巾しぼり』の内容です。

香梅の里デイサービスでは、利用者の方がいきいきとした在宅生活が営めるよう、日常生活上のお世話や機能訓練を行い、孤立感の解消とともに心身の機能維持を図っています。
また、ご家族の身体・精神的負担の軽減につながるようサービス提供に努めています。

— こんな出来事がありました —

香梅の里秋の運動会開催



選手宣誓!

大会委員長から、賞状とトロフィーを授与

玉入れ、もの送りゲーム、旗揚げ競争で競いました!

パン食い競争でおやつGET!

皆さん、ケガもなく楽しく運動会に参加されました。新型コロナに負けない気持ちが伝わる勢いで競技に取り組みました。

◆◆香梅デイサービスの1日(サービス内容)◆◆

自宅までお迎えに伺います

- 9:30 朝茶、バイタルチェック(体温、血圧、脈拍の測定)
入浴(大浴、小浴、リフト浴、特浴等)
水分補給、余暇・創作活動
- 11:45 口腔体操、昼食、口腔ケア、午睡
- 14:00 8・6体操、歌、レクリエーション
- 15:00 おやつ
- 15:30 要支援の方の送り、要介護の方は余暇活動及びゲーム
- 16:40 要介護の方の送り

☆☆☆11月の行事予定☆☆☆

- 行事・レク
茶巾しぼり、後ろむいてポン
おでんじゃんけん、輪投げ
ペットボトル倒し、ボーリング
言葉さがし、冬のビンゴゲーム 等
- 体重測定 11/23～/28
- 誕生会 随時



デイサービスの見学や1日体験利用(無料)もご利用いただけます。

また、デイサービスのご利用においては、追加・臨時利用にも柔軟に対応させていただきますので、お気軽にご相談ください。

(☎72-3335 担当 渡部・奥村)

季節の変わり目要注意

季節の変わり目には、気温の高低、寒暖差などにより高齢者でなくても体温調整が難しくなり体調を崩しやすくなってしまいます。老化によって体温調整機能が低下している高齢者にとっては、気温の差によって、心身ともに大きな負担を受けやすくなるので注意が必要です。どんな症状が起こるかを予想することは難しく、同じ人でも時々で症状が異なることもあるため、原因が突き止めにくく、自律神経のバランスが崩れ、体温調節がうまく機能しなくなることで、身体に様々な影響が生まれます。

●高齢者に起こりやすい症状

- ・食欲不振
- ・便秘、下痢など消化器系への影響
- ・不眠、鬱、無気力など精神面への影響
- ・耳鳴りやめまいといった三半規管系への影響
- ・微熱や倦怠感、ぼーっとするといった全身症状 など
- 自律神経のバランスが崩れることによる影響
- ・体温が異常に低くなる低体温症
- ・熱中症にかかりやすくなる
- ・ウィルス性の感染症（風邪やインフルエンザなど）などにかかりやすくなる。 など



高齢者が体調不良になると、本人だけでなく周りもあれこれと気を遣って動くため、高齢者の介護をする人も自律神経のバランスを崩して体調不良になってはいけません。両者が出来るだけリラックスできる時間を確保して、季節の変わり目には体調管理をしたいものです。

※インターネット「季節の変わり目要注意」より一部転用

●茶巾しぼり作り

11月のおやつ作り行事として「茶巾絞り作り」を予定しています。皆さんで協力してイモをつぶしてラップに包んで絞ります。出来上がった茶巾絞りは、おやつとして、職員のたてたお抹茶といっしょにいただきます。今年も美味しい茶巾絞りを楽しみにしています。



秋の雑学「紅葉」



『紅葉狩り』

紅葉を眺める習慣は平安時代から始まったといわれ、「源氏物語」にも貴族が紅葉狩りを楽しむ様子が描かれているそうです。

『紅葉』と書いて『もみじ』と読む

染め物で色をもみ出すことを意味する「もみ出づ」から来ており、秋に草木が赤や黄色に変化することを「もみつ」や「もみづ」と言われていました。平安時代頃から「もみち」と呼ばれるようになり、次第に「もみち」と言うようになったそうです。我々が「もみじ」と思っているのはカエデが赤く色づいたもので、「もみじ」という樹木はないそうです。

『肌の乾燥を防ぎましょう』

湿度が下がることで空気が乾燥し、肌が乾燥するとかゆみなどの肌トラブルが起こりやすくなります。入浴の際には刺激の少ない石鹸や綿タオルなどで優しく洗うなど皮膚を清潔に保ち入浴後はしっかりと保湿を取るとよいでしょう。

★乾燥肌を防ぐコツ

- ・衣類は肌を刺激する素材ではなく木綿、シルクなど肌に優しい素材を選ぶ
- ・湿度を60%以上を保つ
- ・水分補給をしっかりとこなう。

コロナ感染防止について引き続きのお願い

新型コロナウイルスにつきまして、香梅の里デイサービスでは引き続き感染予防の取り組みとして、事業所の方々や家族様など来館の方に対してマスクの着用、手指の消毒の実施をお願いしております。取り組みにつきましてご協力をいただきますようお願いいたします。また、インフルエンザ予防につきましてもコロナ同様をお願いいたします。



香梅の里デイサービスに関するお問い合わせは・・・

社会福祉法人 松江市社会福祉協議会 美保関介護センター

松江市美保関町片江2268-8 香梅の里デイサービス

TEL 0852-72-3335 FAX 0852-72-2288

