

香梅の里デイサービスだより R3. 11月

今年は夏の暑さから急に気温が下がり秋を通り越したような季節になりました。ニュース等でも急な気温低下による寒暖差の注意喚起をよく目にします。ご利用の皆様にも十分な注意喚起をしております。今回のデイサービスだよりは『季節の変わり目、寒暖差に注意!』『運動会特集』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。

季節の変わり目、寒暖差に注意!

加齢により体温を調節する機能が低下している高齢者は、暑さや寒さに適応することが難しくなっています。特に気温の変化が大きい季節の変わり目は体調を崩しやすいため、十分な注意が必要です。また、その理由として自律神経のバランスが崩れてしまうことが考えられます。

自律神経とは交感神経と副交感神経で成り立っているもので、全身の機能を管理しているものです。朝起きると交感神経が優勢となって頭がシャキッとしますし、夜暗くなると副交感神経が優勢となって眠たくなります。これは、自律神経の働きによるもので、このバランスはそれほど崩れることはありません。しかし寒暖差が激しい季節の変わり目にはバランスが崩れやすいのです。自律神経は全身のあらゆる器官を管理しているため、バランスが崩れるとその影響は全身のどこにでも起こる可能性があります。

【高齢者に起こりやすい症状】

- 食欲不振
- 便秘、下痢など消化器官への影響
- 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



どんな症状が起こるかを予想することは難しく、同じ人でも症状の出方が異なることもあるため、原因が突き止めにくいという難点があります。

交感神経と副交感神経のバランスが崩れて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。

【体温調整ができないと起こりやすい症状】

- 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(風やインフルエンザなど)にかかりやすくなる

高齢者は体調を崩しやすく、少しぐらい体調が悪くても誰にも言わずに我慢してしまうことが少なくありません。周囲が気づいた時には要介護度が進行していたり、思うように動けなくなってしまったり、場合によっては寝たきりになってしまうというリスクがあります。

「なんとなく普段と違うな?」と周囲が気づいたら、周りが率先して体調管理をサポートするようにしましょう。

本人が大丈夫と言っている場合でも、食欲がなくなったら速やかに医師や看護師に相談して、適切なアドバイスを受けることも大切です。

大切なポイントは、早い段階で普段との違いや変化に気づくということです。

気づけば対応ができますし、経過観察も家族で協力しながら行えば、高齢者にとっても気づいた時には手遅れになってしまうというリスクを最小限に抑えることができるでしょう。

◆◆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、スカットボール、ボーリング、ペットボトルたおし、ホームランボール、言葉さがし、タコ釣りゲーム、冬ビンゴ 等

○体重測定 11/22~11/27

○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)

— こんな出来事がありました —

R3.香梅の里秋の大運動会特集



大会長の開会あいさつと、
紅組、白組の代表による選手宣誓!



今年も香梅の里で運動会を開催しました。大会長の開会挨拶、紅白各組の選手宣誓で始まり、いろいろな物送りゲーム、玉入れなどで競いました。最後は「おやつ争奪パン食い競争」で皆さん後のおやつをゲットされました。ご利用の皆様と職員と一緒にケガ等なく終始笑いあいの楽しい運動会でした。



玉入れ、物送りゲーム、等で競いました!



**健闘された紅組、白組の皆さんに
賞状とトロフィーが授与されました!!**

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

