

平成22年

7月

特別養護老人ホーム 有度の里

いつも元気な笑顔の絵日記



特別養護老人ホーム 有度の里

外 気 浴



2階では6月下旬に利用者様と一緒に外気浴をしました。近くのスポーツセンターまで散歩へ行きました。

その日は快晴に見舞われ、日差しが眩しいくらいでした。久しぶりに外の空気を吸うと皆様笑顔になり、普段とは違った表情を見せてくださいました。

ゆっくりとお話をしながら進み、おいしい空気を吸ったことで気分もフレッシュできた様で、カメラに向かって

『はいっ ビース!』
終始笑顔で過ごされていました。

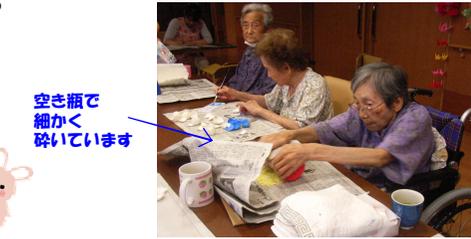


ユニットケア特別養護老人ホーム
雅 笑



ユニット1階では、七夕飾りなどフロアを賑やかに彩る飾りを機能訓練の時間を利用して作っています。
この日は、卵の殻に色付けをし、細かく砕く作業をみんなで行いました。

何ができあがるのでしょうか・・・?



空き瓶で細かく砕いています

デイサービスセンター

花 菖 蒲
見 学



6月1日～6月7日にかけて、城北浄化センターにある花菖蒲園に見学に行ってきました。紫色や黄色、白色などの花菖蒲はとても美しく鮮やかで、それをご覧になっているご利用者様の笑顔もとても素敵でした。花を見ていると心が和みますね。
帰りの車中では、「今日は本当に楽しかった。また行きたいね」とお話を弾んでいました。



☆健康一口メモ☆ 睡眠不足を解消! ~暑い夏もぐっすり睡眠~

梅雨が明けると暑い夏がやってきます。熱帯夜になかなか寝付けず、慢性的な睡眠不足状態になりがちなの時期。良質な睡眠をたっぷりとり、すっきり目覚めましょう。

〈夏の眠りを快適にする効果バツグンの快眠術〉
1.室温は25～28℃、湿度は50～60%に設定

2.ぬるめのお風呂にゆっくり入る
胸から下を10～15分程つかります。
体を緊張から解きほぐし、リラックスさせるように働く副交感神経の働きが高まり、心身ともに休息できます。

3.体のほてりや湿気をとる麻の寝具を使う
4.香りや青色の効果を活かす
ラベンダーの香り等鎮静効果があり、寝つきをよくするポプリやエッセンスオイル、入浴剤等を利用してみましょう。

ではどのくらい寝れば疲れが取れるのか?
一般的に睡眠は8時間がベストと言われていますが、実はあまり根拠のある話ではないのです。
最近では「規則的に毎日決まった時間に寝て、決まった時間に起きる」こと。体に負担が少なく、毎日快適に起きることができます。
睡眠は量より質が大切です。

指定居宅介護支援センター ~ケアマネより一言~

現代人の5人に1人は「睡眠」になんらかの問題を抱えているといわれています。
「夜眠れなくて困る」とか「年をとると早く目が覚めてしまう」という声をよく利用者様から伺いますが、年をとると若い時比べ、脳細胞の数が減少し脳も老化するので、睡眠を作り出す力や持続する力も衰えていくのだそうです。

昼間の活動量も少なくなり、必要とする睡眠時間も減ってくるので、加齢によって睡眠時間が短くなるのは自然のことでぜんぜん気にする事はないといわれています。重要なのは、眠くなってから眠るということ。「この時間になったら寝なきゃいけない」と時間を決め、気にしすぎると逆に不安になりやすい寝れなくなってしまいます。

日中眠気で困らないなら、あまり気にせず、好きな音楽やラジオなど聞いて、ゆったり過ごすほうが体にもいいようです。

これから暑い夜が続きますが、体や心の疲れがたまり「夏バテ」しないよう、体調管理に十分気をつけて夏をのりきりましょう。【渡辺】

有度地域包括支援センター

駐車場や民家でされるSF(催眠)商法

高齢者の方や主婦が被害に合うことが多い商法です。布団、健康食品、健康器具、サプリメント、磁気ネックレス、ゲルマニウム温熱治療器具等販売する為、あの手この手を考えてきます。

自宅に戸別訪問にきた業者が近くの民家や駐車場に集まるように高齢者やその友人を誘います。

会場に行く日用雑貨が無料で配られ、若いお兄さんの話にみな楽しそうです。持参のバッグが一杯になり得た気分になってきます。会場に集まってきた人達が興奮状態になった頃には販売員が後ろに立って会場から出られない状態になっています。そこで高額商品の販売が始まります。

「本来なら100万円のところ、今日に限り50万円で販売します」等言われ、お得な商品が今日だから買えると思ひ契約!しかし冷静に考えると決して安くはない。自分には必要ない・・・

○この様なケースではクーリングオフは可能ですが、業者と連絡が取れない場合は返金が難しくなります。「格安・無料」などと誘われても安易に会場には近づかないようにしましょう。

○被害にあっても諦めないで、消費生活センター、包括へご相談ください。
次の被害を防ぐ為にも警察への通報もお忘れなく!

クッキングシェフ よりひとこと

7月7日は七夕まつりでした。

厨房では行事食としてソーメンを提供しました。今年は薄焼き卵を星型にし、ご利用者様にも七夕の雰囲気を感じていただきました。



おやつフルーツも星型でした

星型

~訪問介護スタッフ よりひとこと~

向日葵が太陽の光を燦燦と浴び、せみが一生懸命鳴き、賑やかになってきました。いよいよ夏本番ですね。

汗をかき季節ですので、脱水症状や熱中症に気をつけて頂く様、心配りをしていきたいです。又、暑いと食欲が落ちますので食欲の湧くようなメニュー提供が出来るよう努力してまいります。

暑い暑いと言っても、夏でしか楽しめないものもたくさんあります。風鈴に朝顔、火花、ほおづき、スイカ。

日本の夏、風情を楽しみながら暑さを乗り越えていきましょう!!