

# 朝光苑デイサービスセンター

だ・よ・り

2020年 2月号



## 肺炎に負けないように!



今の季節は、寒さと乾燥がもたらす「肺炎」と、おもちのど詰まりなどによる「誤嚥性肺炎」のピークです。「肺炎で亡くなるのは75歳以上の高齢者がほとんどですが、じつはこうした高齢者の70%以上に誤嚥が関係しているとされているのです。みなさんのど仏を触れますか？ 実はのど仏をつり下げている筋肉が衰えて、のど仏が首の半分より下に下がっているようでしたら飲み込み力が衰えているサインです。①あご持ち上げ体操～下を向いて力いっぱいあごを引き、同時にあごの下に両手の親指を当てる。あごは下に、指は上へと同時に力を入れ、押し合う状態を5秒間キープ。のど仏周辺に力を入れる。5～10回。②嚥下おでこ体操～へそをのぞき込むようにあごを引き、おでこに手根部を当てて、手とおでこで5秒間押し合う。その時、のど仏にグッと力が上がって上がっていればOK。5～10回。③のどE体操～口を横に広げて、「イ〜」と長く発声しながら5秒間キープ。ほうれい線や首のしわを薄くする効果や、二重あご、たるみ予防にも◎。小顔効果も期待できる。5～10回。の3つの体操で「のどトレ」しましょう。追伸 二重あごの心配な方は③が効くかもしれませんね! 理学療法士 道野

## 初詣

早いもので、新年が明けてもう一ヶ月が経過しようとしています。朝光苑デイサービスの、新年恒例の行事といえば、初詣です。初詣に行かない方の為に、期間限定でデイサービスに神社ができ、職員が神主と巫女に変身します。今年の干支と言えば、子ですね。巫女さんのメイクのテーマはもちろんねずみです。神主は正直なにをテーマにしているのかわかりません。もちろんこちらでお賽銭箱とお賽銭も用意して、ご利用者の皆さんにお参りして頂いています。どんな願い事をしたか伺うと、家族全員の健康や幸せを願っている方が多かったです。中にはビールをたくさん飲みたいというようなユニークな方もいらっしゃいました。お参りをした後は、恒例の神主によるお祓いも行い、お土産に御朱印帳も持ち帰っていただき、お正月の雰囲気を楽しみました。 介護職員 酒井



# 2月の予定

月	火	水	木	金	土	日
					1 楽脳体操	2
3 PT 節分豆まき	4 テーブルコロコロ	5 PT 紙風船相撲	6	7 PT	8 PT	9
10 福の神起こし	11 建国記念日 お休みです	12 福の神起こし	13 テーブルコロコロ	14	15	16
17	18 PT 紙風船相撲	19	20 福の神起こし	21	22	23
24 音楽活動	25	26	27 PT カレンダー作り	28	29	

## 介護ニュース

熱中症以上に危険とされている低体温症を御存じですか？ 2017年の熱中症での死亡者の数は635人であるのに対して、低体温症の死亡者は1,371人となっており、なんと低体温症の方が倍以上多くなっているのです。しかも80%以上が高齢者となっています。深部体温が35度から33度程度の軽度の低体温症では、温かい飲み物を飲ませたり、電気毛布などで体を温めたりして、体温を上げるのが有効な対処です。しかし、体温が33度以下になる中度以上の低体温症では、急激に体温を上げようとすると、毛細血管が一気に広がることで血圧が低下し、ショック状態になる危険性があるので気を付けましょう。

## 2月(暮らし)

**豆まき** 確定申告の準備、手続き  
結露対策 ひな人形の飾り付け  
梅見

## 2月(旬の食材)

**野菜**  
かぶ 白菜 水菜(みずな)  
れんこん カリフラワー ごぼう  
小松菜 キャベツ 京菜 三つ葉  
ほうれん草 春菊 菜の花  
あさつき セロリ ニラ

**魚介**  
鮫鱈(あんこう) キンキ 蛤  
鰯(ぶり) 帆立貝 ふぐ

**果物**  
金柑 みかん 伊予柑 八朔



## 求人情報

朝霞地区福祉会 正規職員  
看護師・介護職員  
生活支援員・保育士

2020年3月新規学卒者も募集中!  
・ 介護職員 ・ 保育士

法人内施設におきまして  
パート職員も募集しております。  
各種求人情報の詳細は  
HPをご覧ください。