

日々のレクリエーションの様子



多くの石の中から、ミッキーの形をした石を探し出すゲームです。対戦であったので、皆さん白熱していました。

沢山の石の中からつまみ出すので、指先を使ったり、目で見て寄り分けて、小さいミッキーを摘まむなど、目と指先をよく使います。

毎月のカレンダー作り



もう早いもので、来月の12月のカレンダーを作りました。皆さんも作りながら、「もう年末だって。早いものだね」と言われていました。

クリスマスといえば、フライドチキン。今年はケンタッキーの写真やカーネルサンダースのサンタのイラストを貼ったカレンダーです。

日常の一コマ



計算問題で分からないところは、協力したり、教えあって、正解を出す場面もあります。



メドマーを使って足のマッサージも楽しんでます。足の浮腫みもスッキリ！

看護師から

冬と言えば「寒さ」です。重ね着をしたり、長袖や冬物の下着を着て来られる方も多くなりました。高齢者の方は体温調節機能が衰えているため、体が冷えやすく、様々な身体リスクが生じてしまいます。今回は寒い時期に起こりやすい健康リスクについてお話しします。

- ① 低体温症: 身体の機能低下を引き起こし、免疫力低下にもつながってしまいます。
- ② ヒートショック: 血圧が急激に乱高下することで、失神・脳梗塞・心筋梗塞や不整脈などを起こりやすくなります。
- ③ 感染症: 高齢者の方は免疫力が低下しているため、感染症にかかると重症化しやすくなります。
- ④ 脱水症: 暖房器具の使用や寒さによる水分摂取量の低下により、脱水症となることがあります。
- ⑤ 皮膚の乾燥: 乾燥によるかゆみが現れ、炎症を起こすと悪化しやすくなります。
- ⑥ 肩や腰、膝の痛み: 血行不良により関節に痛みが生じ、活動が制限されてしまいます。

デイサービスでは、寒さ対策を考慮しながら、換気をし、室温や湿度の調整をしています。皆様には不便をお掛けすることもあります。ご協力頂き、お風呂で身体を温めたり、体操やゲームで体を動かし、職員と寒い冬を元気に過ごしましょう。肌の乾燥が気になる方は、入浴後に保湿剤を使用しますのでお持ちください。(安田 玲子)

12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			レクリエーション			
5	6	7	8	9	10	11
お休み	レクリエーション					
12	13	14	15	16	17	18
お休み	レクリエーション					
19	20	21	22	23	24	25
お休み	レクリエーション					
26	27	28	29	30	31	
お休み	レクリエーション	12/29~1/3までは、デイサービスお休みです。				

お知らせ

朝霞地区福祉会 正規職員募集『保育士 介護職員』
 令和4年4月新規学卒者も募集中! 『保育士 生活支援員 介護職員』法人内の各施設におきましてもパート職員も募集しております。法人HP : <http://www.a-fukushikai.org>