



鈴木ヘルスケアサービス新聞

編集・発行・印刷 鈴木ヘルスケアサービス株式会社
彦根市後三条町350-3 【TEL】0749-24-0656 【FAX】0749-24-0408
【公式HP】 <https://suzukihealthcare.co.jp/> 【E-mail】 info@suzukihealthcare.co.jp
【Facebook】 <http://www.facebook.com/suzukihealthcare>

233号

2022年12号



皆さまこんにちは。今年も小春日和が続き、なかなか冬が来ません。暖かい日が続きますね。12月に入ると急に冬らしくなるとのことですが、急激な寒さは身体にたります。いやですね。

さて、ショッピング街ではクリスマスソングが流れだし、いよいよ年末かと焦ってしまいます。このような時期だからこそ落ち着いて対応していきましょう。



ホームページ
QRコード

鈴木ヘルスケアサービス社長ブログ

社長の日々のブログです【<https://ameblo.jp/suzukihealthcare>】

グループホーム鈴の家日和

芋ほり

5月に植えたサツマイモがいよいよ収穫の時期になりました。大切に育てていたサツマイモの出来はいかに!? 秋晴れの天気の良い日を待ち、芋ほり大会を開催しました。

掘っちゃあ出、掘っちゃあ出、大きなさつまいもがゴロゴロと出てきました。みなさんのテンションも上がる上がる! 採れたサツマイモを見ながら、「てんぷらにすると美味しいな。」「焼き芋もいいね」と会話も弾みます。後日、皆さんのリクエストを聞きながらお食事として美味しく味わいました。



菊花展

稲枝地区公民館で開催された菊花展に行ってきました。お天気にも恵まれお散歩日和です。

会場では見事な菊の展示がたくさんあり見ごたえたっぷり! 「きれいやなー。大きいね。立派やー。」と楽しそうな声が聞こえ、笑顔で観賞されました。



デイサービスセンターべるふらっと

べるふらっと通信

第251号

最高の秋空のもと 多賀参り

お天気にも恵まれ、清々しい空気と秋配を感じていただけました。

予定していたコースよりたくさん歩いたさりと、とても意欲的に屋外歩行訓練行っていただけだと思います。

普段室内では実施できない、砂利道やなどの不整地歩行の機会を持てたこと転倒予防の有意義な働きかけができました。

「気持ちがいいね。」「お多賀さんに来られて良かった。」と会話も弾みます。



中学生の職場体験

11月15~17日まで、彦根南中学校2年生の生徒さん3名が職場体験に来てくださいました。



利用者様のお孫さんよりも若い年の方達と、昔話に花を咲かせられ、若き日の記憶をたどり、有意義な時間をすごしてくださいました。



鈴の郷日記

紅葉

久しぶりに皆さんと紅葉を見に行きました。

天気にも恵まれてまさに紅葉日和！
「きれいやなあ～気持ちグスッリするわ～」と皆さんの声をいただきました。



消防避難訓練

隣接するデイサービスセンター鈴の音さんと合同での訓練を行いました。



「火事だ～」の一声に皆さんスタッフと無事避難。

その後は、水消火器で冷静に、見事に鎮火！してくださいました。

これからの季節、皆さん火の元には十分気をつけましょうね！

千羽鶴に挑戦

毎日コツコツ続けること百羽…
折り方もきちんと合わないとやり直しされるNさんですが、徐々に上達していける様子が日々伺えます。



鈴の音時間

鈴の音畑

9月末に種まきした大根が大きくなってきたため、少しずつ間引きを行っています。間引き菜がたくさんあり皆さんと相談し漬物にする事に♪



今後も冬野菜の成長を皆で見守っていきたいと思います。

さつまいものおやつ作り

10月中旬に収穫したさつまいもを使っておやつ作りをしました。お芋を潰したり、切ったり、形をつくったり、同じ分量ずつわけたりと皆さんで役割分担しながら参加していただきました。「甘みもあって美味しいわ。」「色も綺麗やね。」「こんな風に作れるなら家でもやってみようかな。」とさつまいもを使ったおやつを堪能されていました。



りんご湯

毎月実施している季節のお風呂、11月は「りんご湯」でした。

お風呂につかりながら「りんごりんごりんご～♪」「りんご～かわいいや～♪」と歌を唄われる方が多くいらっしゃいました。本物のりんごを浴槽内に浮かべる事で見た目でも楽しんでいただけのお風呂となっていたのではないのでしょうか。



外気浴

感染対策を実施しながらバラや菊や紅葉を見に行きました。天気にも恵まれ参加した方から

「個人では中々行けんで嬉しいわ。」「立派やったよ～。」「あんなに世話が大変。どの色も綺麗やったよ。」「花はいいね。花見て怒る人誰もいないよ。」



「山々が紅葉していて綺麗やね～」と沢山の感想を伺うことができました。



べるグリーン通信

菊花展

地域の方々が作られた菊を見に行きました。

「黄色が明るくて良い色や。きれいやわ。」「やっぱり賞の付いているのは形が良いな」「こんな形にするのは難しいんや」等々、みなさんの話にも花が咲いていました。



干し柿作り

昨年お隣のグループホームからいただいた干し柿がおいしかったので、今年はデイでも作る事にしました。

手早く皮を剥いて、紐をくりつけてくださいました。軒下に吊るされた柿を見て「まだやなあ。」とみなさん食べるのを心待ちにされています。



秋のバラ園

今年は初めて秋のバラ園に行ってきました。天気が良かったので運動も兼ねて公園を散策しました。



Sさんは「このピンクが可愛いな。」、Iさんは「やっぱり赤かな。」と、たくさん咲いた大輪のバラをゆっくりと鑑賞されていました。



月刊 甲良町デイサービスセンターかつらぎ

紅葉狩りへ

紅葉が綺麗なシーズンがやってきました。今年は勝利と幸福の神様[太郎坊宮]、近江最古の寺院[百済寺]、[永源寺]と紅葉の名所を巡りました。

「今年も来れた～綺麗なものを見ると元気がでるね」と楽しんでくださいました。



この時季のもの

柚子でゆずジャムを作ったり、大根でお漬物を作ったり、干し柿をしたり、昔ながらの手仕事を今年もみなさんから教えていただきました。



秋の体力測定

春と秋2回行っています、かつらぎ恒例の体力測定です。

握力測定、階段昇降、片足立ち、45 m 屋外歩行、タイムアップ&ゴー（複合動作）など各種目で日々の運動の頑張りをはかります。



「春より速いこと歩けた～」や、「握力が弱くなったで握力のつく運動しよ～」と話し励んでおられます。

はい、ヘルパーです!

気をつけて! 低温やけど

寒い季節になると、電気毛布、使い捨てカイロ、電気こたつなど暖房グッズが欠かせなくなります。これらの暖房グッズは熱すぎず、心地よい温度で長時間使いがちなりますが、それに伴い「低温やけど」を起こす人も増えます。特に高齢者は皮膚が薄く乾燥しているため、低温やけどを起こしやすいです。

他にも糖尿病やしびれのある人、自分で身体を動かすににくい人も注意が必要です。

暖房グッズの安全な使い方

1. 直接肌に当てない、
同じ場所にずっと当てない
2. 少しでも熱いと感じたらすぐに使用をやめる
3. 寝ているときはできる限り
暖房器具を使わない
湯たんぽは寝る前に布団の外に、
電気毛布は切って寝る



やけどを起こす温度と時間

- 44℃…およそ3時間から4時間
- 46℃…およそ30分から1時間
- 50℃…およそ2分から3分

低温やけどは軽いやけどと思っている人も多いですが、皮膚の表面だけでなく深い部分までやけどを負っていることもあります。そうすると冷やすだけでは治りません。速やかに医療機関を受診しましょう。

地域支援事業・頭の筋力トレーニング

頭の体操です。頭を柔らかくして考えましょう。

問題. ○、□、△はそれぞれ同じひらがなです。
さてどんなひらがなが入るでしょうか。

し○か○せ○

□えのど□ぶつえ○

△め△き

☆ 正解は最後のページ下でご確認ください

ケアマネ便り

「ヒートショック」を防ぎましょう!

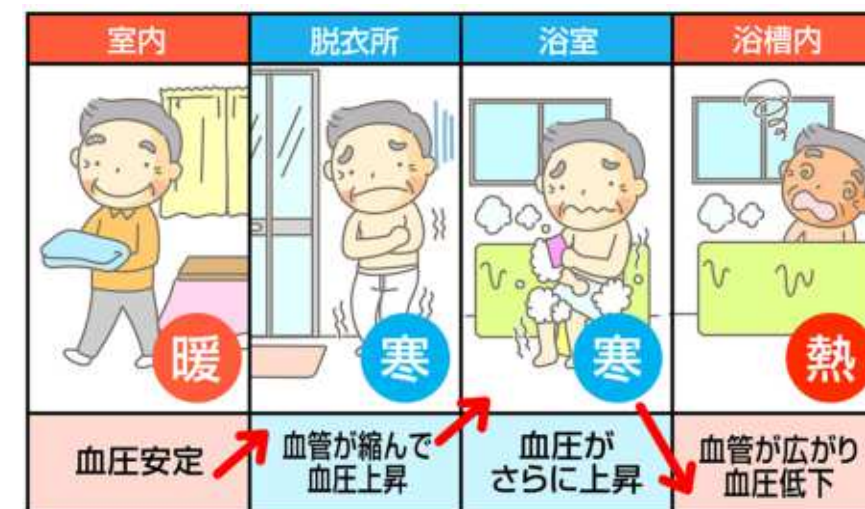
入浴中に亡くなる方は、全国で年間約1万4000人と推測されていますが、原因の多くは「ヒートショック」と言われています。

今回は、寒い時期に心配な「ヒートショック」についてお伝えします。

◇ 「ヒートショック」とは

暖かい部屋から寒い部屋への移動や急激な温度の変化によって血圧が大きく変動することで、失神したり、心筋梗塞や脳梗塞などの血管の病気を引き起こすことです。

(政府広報より)



◇ 「ヒートショック」が起きやすい場所

冬場の冷え込んだトイレや浴室など

◇ 「ヒートショック」の予防対策

- *浴室
 - ・脱衣室や浴室に暖房器具を置いて暖かくしておく。
 - ・お風呂の温度は41℃以下で、湯船につかる時間は10分くらい。(長湯をしない)
 - ・浴槽に入るときは、心臓に遠い手足などからゆっくり温まる。浴槽から急に立ち上がらない。
 - ・入浴前と入浴後に水分を補給する。お酒を飲むなら入浴後にする。
 - ・入浴するときは、家族に一声かけておく。(おひとり暮らしで、入浴前に家族に電話される方もおられます)
- *トイレ
 - ・トイレをあったか便座にしたり、便座カバーをつける。
 - ・すぐに暖くなるタイプの暖房器具を置く。

◇ 大切なことは

「自分は寒くても大丈夫」と過信せず、脱衣室や浴室を暖めるなど対策をとりましょう。