



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>

246号

2024年1月号

あけましておめでとうございます

昨年は多くの皆様にお世話になり、ありがとうございました。

本年も皆様にとりましてよい年でありますように、また健康で過ごせますように、スタッフ一同よりお祈り申し上げます。

今年は龍年、天に昇る龍のように勢いのある年になりますようにお祈り申し上げます。

本年もよろしくお願いいたします。



ホームページ
QRコード



グループホーム鈴の家日和

すず いえ びより

年賀状作り

新年のお祝いと日頃の感謝を込めて、大切な人への想いを綴ります。世界でひとつだけの心のこもった年賀状が完成しました。

年賀状を出すことが減ってしまったこの頃ですが、人とのつながりを大切にしてきた日本の文化を大切にしていきたいものですね。



2023年も一年ありがとうございました



BLOG

2023年はどんな一年でしたか？私たちはみなさんの笑顔に囲まれて過ごせたことが幸せでした(*~*)
皆さんの素敵な笑顔を集めてみました。来年も良い一年になりますように…



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264号



BLOG

介護度改善表彰

今月も要介護度改善表彰をさせてもらうことができました。いつも、コツコツと機能訓練に取り組んでくださっている成果が出たのではないかと思います。引き続きよろしくお祈りいたします。



書道展

12月1日より「べるふらっと書道展」を開始しました。筆と墨汁を使用してご自分の好きな文字を半紙に書いてくださいました。



お正月が近いこともあり、来年の抱負や今年一年を表す漢字を書いてくださる方が多くいらっしゃいました。「1年ぶりに筆を持ったから緊張する」や「筆を持つと背筋が伸びていいね」など嬉しい声をいただきました。

辰の壁面展示

令和6年の干支である「辰」の壁面展示を作成しました。周りを墨汁で描き、中は新聞の切れ端を貼って仕上げてくださいしています。新聞独特の優しい色合いで渋い作品ができあがりしました。



カブの収穫

畑ではカブが大きく成長してきました。植え付け、栽培、収穫まで皆さんで話し合いながら野菜の成長を見守ってきました。



立派なカブを収穫してくださいました。べるふらっとで収穫されたゆずと合わせてお漬物を作ってくださいました。



皆さんが前を向いて歩行練習ができるように機能訓練室前の廊下へ展示しました。

鈴の音時間

柚子湯

デイサービスセンター鈴の音では毎年の恒例の、畑で採れた柚子を使って柚子湯をしました。

湯舟にたくさん浮かんだ柚子。とても良い香りが広がり、「柚子のおかげで身体がポカポカになりました」と好評でした。

お風呂上りには鈴の音特製の柚子茶を召し上がっていただきました。



干し柿完成

以前に作った軒下に吊るされた干し柿。やっと甘くて美味しい干し柿ができあがりました。

「待ったかいがあったわあ、絶品やなあ。」と喜んでくださいました。



BLOG

餅つき

お正月にむけて餅つきを行いました。みなさん割烹着と手ぬぐいがよくお似合いです。

まずは、できたてツヤツヤのお餅を使って鏡餅を作りました。

そのあとは手際よく餅を丸め、大根おろし、きな粉、あんこで召し上がっていただきました。みなさん「美味しい!!」と良い笑顔でした。



寄せ植え

葉牡丹・南天・松などを植えて、寄せ植えをしていただきました。



そして、お正月用の飾りを付けます。「もうお正月やな、綺麗に出来たなあ」とMさん。

ステキな寄せ植えも完成し、新年を華やかな気持ちで迎えられるそうです。



月刊 甲良町デイサービスセンターかつらぎ

しめ縄作り

お正月にむけてしめ縄をつくりました。お互いの縄をお手伝いしながら励まし合いながら、お話を弾ませて作っていきました



BLOG

縄を湿らせて縄先をきれいに広げて先をくくり付けます。昔ながらの作業に皆さんの集中力と丁寧な縄が仕上がりました。その上から紐を巻いて飾りを付けていきます。



飾り付けは皆さんの個性を發揮し、花や扇、鶴など付ける場所も様々で、色も好みの色を使い、色とりどりの作品が完成しました。



紅葉狩り

大滝神社へ行ってみたいと希望され、懐かしさと天気のいい日で紅葉も綺麗でみなさんいい笑顔です。

太郎坊さんまで行き、皆さんとおやつ休憩。「気持ちいいなあ」「おいしいねえ」と会話も弾んでおられました。



胡宮神社では沢山の観光客の方とお話を楽しまれ、紅葉の美しさに感動されていました。



べるグリーン通信

だるまの縁起物

色紙に画用紙を千切って作っただるまに、鶴と縁起の良い言葉を添えました。



年の初めに向けて良い作品ができてきました。



BLOG



人参収穫

玄関先のプランターで育てていた人参が、ようやく収穫できるようになりました。ちょっと珍しい?お漬物にするなど、色々工夫してお昼やおやつに活用しています。



パンジー壁面作り



冬の花の代表格であるパンジーをクレヨンと絵具を使って作りました。同じ形に切った画用紙と重ねて1つの花にするのですが、少しずつ貼るのが難しかったですが、きれいにできそうです。



ケアマネ便り

今月は、冬場に心配な「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、心筋梗塞などの血管の病気を引き起こすことです。
- ◇ 「ヒートショック」が起きやすい場所
・冬場の冷え込んだ浴室やトイレ
暖房で温まっている部屋とそうでない場所との温度差が激しい場合に起こりやすいです。特に服を脱ぐと体の表面温度が10度ほど下がるため、寒い脱衣所で裸になって熱い湯船に入る場合に危険性が高まります。
- ◇ 「ヒートショック」の予防対策
 - *浴室・脱衣室
入浴前に浴室や脱衣室を暖めましょう。
お風呂の温度は41℃以下で、湯船につかる時間は10分くらいにしましょう。
冷えこむ夜ではなく、午後2時～4時に入浴しましょう。
「これからお風呂に入るわ」と入浴前に家族に一声かけておきましょう。
 - *トイレ
暖房便座や便座カバーを利用しましょう。
夜間のトイレは上着や靴下を身に付けましょう。
 - *脱水防止高齢者
水分をこまめに補給しましょう。
お酒を飲んでから入浴するのを避けましょう。
 - *生活習慣病予防
適度な運動・バランスの良い食事・規則正しい生活をして生活習慣病を予防することが、ヒートショックの予防にもなります。
高血圧の方、糖尿病や脂質異常症の方は特に留意が必要です。定期的に受診して医師の指示を守り、しっかりお薬を飲みましょう。



ヒートショックは、高齢者に多く起こります。どうかお気をつけください。

はい、ヘルパーです!

「温活」のすすめ

「温活」とは健康を維持する為に適正な体温まで基礎体温を上げる活動の事を言います。また、「カラダ」と「ココロ」を温めて笑顔の多い毎日を過ごすための活動の事も「温活」といいます。

平熱が下がると...

- ・血管が凝縮し血流が悪くなります
- ・体温が1度下がると免疫力が30%、代謝が12%も下がります
- ・免疫力が下がれば身体は様々なウィルスの影響を受けやすくなり、病気のリスクが高まります
- ・特に高齢者の冷えは危険で、免疫力が更に落ちて風邪等にかかりやすくなるだけでなく、体温維持機能が低下している為回復にも時間がかかります
- ・また、冷えが強くなることで痺れを伴う方も多くおられます。痺れを伴うと歩行も不安定になり、転倒のリスクが高まることも...

高齢者にとっても「温活」は健康に毎日を過ごす為にとっても重要なことがわかりますね。

7つの温活習慣

- ・足元を温めて上半身と下半身の温度差をなくす
 - ・太い血管が集中している首、手首、足首を温める
 - ・温活の基本は重ね着
 - ・お湯にゆっくり浸かって疲れをほぐす
 - ・身体を温めて心地よい眠りを
 - ・体操やストレッチで血の巡りを良くする
 - ・身体を温めてくれる食べ物を食べる
- 【例】玄米、にんじん・ごぼうなど根菜
りんご、ぶどう、プルーン、赤身の魚
肉、魚介類、納豆、赤ワイン、梅酒、紅茶、ココア、塩、みそ、しょうゆなど

その他のポイント

- ・重ね着は歩行等の日常動作の妨げにならないように、また、簡単に脱ぎ着できて調節しやすいものの方がいいですね。重ね着による締め付けは血流の妨げとなり逆効果となるので気をつけましょう。
- ・人の熱生産の割を筋肉が行っています。筋肉不足は熱を生む力が弱まりh慈恵の大きな原因に。暮らしの中で筋肉を使うことを意識した活動を心がけましょう。

【参考 「あなぶきの介護ブログ」】

鈴木ヘルスケアサービス

〒522-0086 滋賀県彦根市後三条町350-3

居宅介護支援事業所 TEL 0749-24-0656 FAX 0749-24-0408
 ホームヘルパーステーション TEL 0749-24-0656 FAX 0749-24-0408
 介護タクシー TEL 0749-24-0460 FAX 0749-24-0408
 彦根市地域包括支援センターすばる TEL 0749-24-0494 FAX 0749-24-0408

鈴木ヘルスケアサービスとりいもと

〒522-0004 滋賀県彦根市鳥居本町670

居宅介護支援事業所 TEL 0749-21-5410 FAX 0749-21-5464
 デイサービスセンター鈴の音 TEL 0749-21-5460 FAX 0749-21-5464
 小規模多機能ホーム鈴の郷(休止中) TEL 0749-22-5544 FAX 0749-21-5464
 彦根市地域包括支援センターすばる TEL 0749-21-5412 FAX 0749-21-5464



鈴木ヘルスケアサービスひらた

〒522-0041 滋賀県彦根市平田町258-3

デイサービスセンターべるふらっと TEL 0749-24-0445 FAX 0749-24-0477



鈴木ヘルスケアサービスいなえ

〒521-1105 滋賀県彦根市田原町87-2

居宅介護支援事業所 TEL 0749-43-7660 FAX 0749-43-7665
 デイサービスセンターべるグリーン TEL 0749-43-7661 FAX 0749-43-7665
 グループホーム 鈴の家 TEL 0749-43-7662 FAX 0749-43-7665



鈴木ヘルスケアサービスこうら

〒522-0271 滋賀県犬上郡甲良町下之郷1509

甲良町デイサービスセンターかつらぎ TEL 0749-38-8233 FAX 0749-38-8288
 地域支援事業 TEL 0749-38-8282 FAX 0749-38-8288



公式サイトURL: <https://suzukihealthcare.co.jp>

Mail: info@suzukihealthcare.co.jp



Facebook Instagram アップしています

子育てサポート企業 「くるみんマーク」取得〔平成28年4月〕
 女性活躍推進企業 「えるぼしマーク」取得〔令和2年2月〕
 若者採用育成優良企業「ユースエール企業認定」〔令和元年10月〕
 「健康経営優良法人 プライム500」認定〔令和5年3月〕
 「滋賀県女性活躍推進企業・2つ星企業」認証〔平成28年10月〕
 滋賀県「ワークライフバランス推進企業」認定〔平成25年1月〕
 「しが介護職員定着等推進事業者」認定〔令和元年7月〕



地域支援事業・頭の筋力トレーニング

頭を柔らかくして考えてください。

問題.1 「まる」であり「さんかく」でもあるものは、何でしょうか?

問題.2 「なが」がつく都道府県を3つ教えてください

☆ 正解は最後のページ下でご確認ください