



えがお

12月号
鳳鳴苑デイサービスセンター
えがお
令和2年12月10日
<http://www.fukuhoukai.jp/>

今年も早いもので残り僅かとなりました。師走となりますと何かと慌ただしさを感じますね。

今年の冬至は21日の月曜日です。今回は冬至について少し調べてみました。冬至の日とは古くから厄を払うために体を温め、無病息災を祈る日とされ、栄養を補給するためにかぼちゃを食べたり、血行を促進する成分や鎮痛作用のある成分が含まれているゆずのお風呂に入るなどして夜を越していたそうです。デイサービスでも毎年冬至が近くなると、ゆず風呂を楽しんでいただいています。

これからますます寒い日が多くなってきます。風邪など引かないよう元気にお過ごしください。



基本理念

- 一 高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。
- 二 高齢者が地域で安心して生活を送ることができるよう努めます。
- 三 施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心して日常生活を送ることができるよう努めます。
- 四 職員は、常に満足のいただけるサービスが提供できるように励み、地域社会活動にも積極的に関わり、地域から求められる施設となるように努めます。



1月の行事予定

書き初め大会

1月5日(火)・6日(水)・7日(木)

笑う門に福来たる 福笑い大会

1月11日(月)・15日(金)

運試し!? 福引き大会

1月19日(火)・23日(土)

冬の乾燥が招く隠れ脱水
持病ある高齢者は注意が必要です!

朝晩が冷え込み、いよいよ冬の到来です。室内で暖房をつける家庭も増えてきましたが、高血圧や心臓病などの慢性疾患を持つ高齢者が特に注意しなければいけないのが「かくれ脱水」です。

水分を取る頻度が減るうえ、空気の乾燥で気付かぬうちに脱水症状に陥ることも多くなります。

冬の脱水対策 3つのポイント

○定期的に水分補給を行う

→のどの渇きを感じる前に飲むように心がける。

コーヒーや緑茶などカフェインを多く含む飲料は利尿作用があり、かえって水分を失ってしまうので注意が必要です。

○部屋の湿度を50~60%にする

→加湿器を使用するのも効果的ですが、ない場合は洗濯物の部屋干しも有効です。

○暖房器具の設定確認

→つけっぱなしは危険です。定期的な換気を行きましょう。

冬の脱水は夏に比べて自覚しにくく、脱水になるのは夏という思い込みもあります。まずは冬にも脱水リスクがあることを知り、普段と体調が異なる際は冷静に対処することが高齢者の命を守ることにつながります。



♪秋の音楽会を行いました♪

ばっちりカメラ目線

準備は万端です
始めましょう♪

似合うかしら？

夕焼け小焼けの
赤とんぼ～♪
歌は大好き！
何でも歌えますよ。

ベストショット♪

日々の余暇活動 自分のペースで取り組む姿が見られます。

ぬりえ

入った！
ばんざーい

フリสบビー

丁寧に
塗っています。

脳トレ(パズル) ABC

指先レク(洗濯ばさみ)

制作活動(クリスマスツリー)

将棋はまだまだ
負けんぞー。

将棋

秋のおやつタイム♪
かぼちゃプリンやスイートポテト
美味しいおやつに笑顔になりますね。

うまい!!