



残暑も日ごとに和らぎ、初秋の季節となりました。今年に入り、新型コロナウイルスによる影響で、不安にお過ごしの方も多々と思われそうですが、ご家族の皆様には何かとお力添え頂き、心より感謝申し上げます。今後とも、どうぞよろしくお願ひいたします。

さて、秋から冬にかけての季節の変わり目は、朝晩の気温の変化などから体調を崩し、風邪をひきやすくなります。新型コロナウイルスに加え、注意が必要です。

☆予防に効果のある5つの習慣☆



① うがい

うがいすることで口の中の細菌を減らし、さらにのどや鼻の粘膜を潤すことができますので、風邪予防に効果的です。

② 手洗い

手についた風邪ウイルスは、水洗いだけでは落とせません。石鹸を使って丁寧に洗いましょう。手洗いができないときは、アルコール消毒剤を手にしり込みするのも効果的です。お出掛けの際など、持ち運びのできるスプレーボトルを使用すれば、こまめに消毒することができ便利です。

◎感染しやすいところ…ドアノブ、スイッチ、つり革、階段の手すり、共用のパソコンなど…

③ マスク

のどや鼻の粘膜を保湿し、風邪ウイルスの活動を抑えるのに効果的です。特に就寝中はのどが乾燥しやすいので、マスクをつけて寝るのもオススメです。

④ 水分補給

のどや鼻の粘膜が潤い、繊毛活動が活発になって風邪ウイルスの感染を防ぐことができます。

⑤ 歯みがき

口内の雑菌を除去することで、風邪ウイルスの侵入を防ぐことができます。朝起きてから歯みがきをすることで、身体にも良いそうです。

☆風邪かな？と思ったときの対処法☆

・栄養ドリンクを飲む

栄養を補給して弱った体力の回復をサポートしてくれます。

・身体を温める食事をする

お粥など、身体を温め消化の良い食事をとりましょう。免疫力が高まり、風邪の回復を早めます。

・十分な睡眠

風邪気味のときは8時間以上の睡眠を目安に、身体を温かくして早めに就寝しましょう。



◎ここで今一度、新型コロナウイルス感染症の主な症状について確認してみましょう。

コロナウイルスの初期症状は風邪やインフルエンザと似ています。

風邪は微熱を含む発熱、鼻水、鼻詰まり、のどの痛み、咳などの症状がみられることが多く、

インフルエンザは高熱、頭痛や全身の関節痛・筋肉痛を伴い、

コロナウイルスは発熱、咳、嗅覚や味覚異常、だるさ、食欲低下や息切れなどの症状があります。

特に「息切れ」の症状は、風邪やインフルエンザではまれな症状ですので、コロナの可能性を疑うきっかけになるといわれています。

未だ猛威を振るう新型コロナウイルスですが、予防・対策を万全にして、冬に備えましょう。

~~行事レポート~~



夏祭り



欲張ってすくいすぎかな？



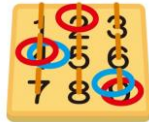
今年は各フロアにて夏祭りを開催!!
スーパーボールすくい・輪投げ・盆踊り
みんなで盛大に楽しみました!!



音楽がかかると自然に
身体が動くわー



相談しながら仲良く輪投げ



ヒヨコが欲しいなあ...
あっ破れちゃった...



すいか割り



夏と言えばスイカ!!
みんなでカー杯に割りました!!
おやつ お好み焼き



私に任せて!!
エイッ!やあ~!

とっても甘くておいしい!!
みんなもどうぞ~



最後は皆さん各自で
トッピングしてもらいました!!
フルーツポンチ

うまく裏返せるかしら？

抹茶寒天



お好みはコテで食べるのが
1番おいしいんやで!!



自分で作ると
よー層おいしいねえ!!



あんこで生クリームいっぱい入れました。
おいしそうでしょ？

七夕



短冊に書いた
私の願い事、
見てー



うまく飾り付けられるから？
お願ひ事叶いますように…。



鯉のぼり



何色を押そうかなあ
ペタッ、ペタッ…と。
意外と難しいわあ



初の試みでスポンジと絵の具で
カラフルな鯉のぼりを作りました。
皆さんとても楽しんでくださいました。



勉強会

当施設では、スタッフ間で定期的に勉強会を実施しています。コロナ禍ではありますが、ソーシャルディスタンスを確保のもと8月に“認知症について”の勉強会を開催いたしました。ほか虐待防止や身体拘束、感染対策、救急対応など様々な勉強会を行うことで、利用者様一人ひとりのケアに活かしています。

