



寒さもようやく和らぎ始め、めっきり春らしくなってきました。

5月から新型コロナウイルス感染症が5類に移行されます。何かと不憫の多かった昨年でしたがこの状況が一日でも早く解消され、平穏な日々が戻りますようお願い申し上げます。

○高齢者は特に注意！！

6月末から8月にかけて流行するウイルス感染症を、一般的に「夏風邪」と呼びます。

冬の風邪とは異なる性質を持ちますので、同じ対処法をとっていると治らず、むしろ症状が悪化するという事も考えられます。

冬風邪は低温で乾燥している環境を好むウイルスに対し、夏風邪は高温多湿の環境で活発になるウイルスが原因です。夏風邪と一般の風邪は原因となるウイルスが違う為、症状にも違いがあります。発熱・のどの痛み・咳・鼻水・頭痛という風邪の症状、下痢・腹痛など胃腸系にくる症状、そして目やに・湿疹などの症状が出たりします。



○4つの夏風邪対策

1. エアコンの設定温度は 28℃くらいで湿度も下げてあげると良い。
2. 免疫力向上にはタンパク質(肉・魚・卵・大豆・乳製品など)がオススメ。水分補給も忘れずに。
3. 手洗い・うがいを徹底。出来れば目薬も。
4. 寝苦しい夏でもしっかりと睡眠で体を癒しましょう。

○かくれ脱水にも注意！！

脱水は明らかな症状がないため、脱水症になっていても気付かず、対策が取れていない状態を「かくれ脱水」といいます。かくれ脱水は水分補給によって改善されますが、高齢者はその状態から元に戻る力が弱い為、それをきっかけに脱水症まで進みやすくなっています。

「かくれ脱水」チェック法

- ☀ 手の甲をつまみ上げ盛り上がった皮膚がすぐに元に戻らない
- ☀ 爪を押したあと、色が白からピンクに戻るまで3秒以上かかる
- ☀ 尿の回数がいつもより減っている、又は尿の色が濃くなっている

○かくれ脱水予防のポイント

1. 体調の変化に気付く…だるい・疲れやすいなど、どんな体調変化でも気を付けましょう。
 2. 規則正しい生活を送る…1日3食6時間以上睡眠をとるように。
 3. こまめに水分補給をする…少しずつこまめにとるようにしましょう。
- 水分を一気にとると尿として排出されてしまう為です。

季節の変わり目となる春や秋の季節には、寒暖差や気圧の変動により、体調不良を引き起こすことが多くなります。栄養バランスの取れた食事や、十分な睡眠時間、軽い運動などを取り入れて健康に過ごしていきましょう。

～行事レポート～



敬老会



まだまだ長生きするよ！！



長寿のお祝いと歌を歌い、みなさんに楽しんでいただきました。



健やかに敬老の日を迎えられ、心よりお祝い申し上げます！これからも笑顔で毎日をご過ごしていきましょう☆

運動会



赤組・白組にわかれ玉入れやパン食い競争、大玉運びをしました。

あとちょっとで届きそう・・・



やったあー！！パンどれた！！



赤組も白組も頑張れ！

おいそうなパンみんなで頂きます！！

やったあ！！全部入れられたあ

文化祭



メリークリスマス！！クリスマスプレゼント何もらおうかな♪

文化の日クイズ難しかった・・・

クリスマス会



お正月

お抹茶

琴演奏



上手にできるかな…

お抹茶大好き♪
上手にたてられた。

あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いします。



お抹茶美味しく頂きました。



ひな祭り



かわいく出来た！
飾っておこう♪

上手に
作れたかなあ…



すはる 新人紹介



去年の4月から入職しました。以前は身体障害者施設で働いていました。高齢者の施設は初めてなので分からないことも多々あると思いますが、宜しくお願いします。
藤田



昨年12月から勤務している塩澤です。介護職として働くのは初めてですが、1日1日を大事に過ごし、丁寧に接していきたいと思っています。よろしくお願いします！
塩澤



去年の12月から入職しました。前は5年ほどグループホームで働いていました。マイペースな部分もあるので、至らぬ点が多いと思いますが、頑張っていきますのでよろしくお願いします。
板東