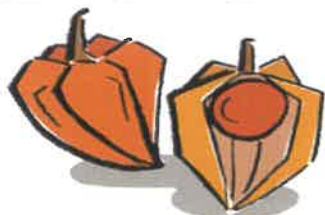


里だより ~302号~ 令和3年9月発行



介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666

【 防災の日 】

9月1日は防災の日です。先月は、「線状降水帯」の影響により、玉名地域においても大雨が続き、皆さま不安の日々をお過ごしいただいたことと思います。ゆうきの里では、1階に入所されている方々に2階への避難や、通所リハビリは送迎の時間を変更させていただくなど、大変ご不便をお掛けしました。おかげさまで何事もなく無事にお過ごしいただきました。私たちも胸を撫でおろしました。

年々、未曾有の災害が全国各地で起きています。熊本県に住む私達にとっても無縁ではなく、最近の災害は、いつどこでも起こり得る状況だと認識しなければなりません。

これからの時期は、台風が多い時期となりますのでご注意ください。

≪ 防災グッズについて ≫

- ① すぐ持ち出せる所に置く（準備だけではダメ）
例：車の中等、家族で所定の場所を決めておく
- ② 定期的に中身を点検する
特に賞味期限があるものは、定期的に確認する



その他、家族で最寄りの避難場所を確認するなど、災害が起きた時にはどうするか話し合っておくことも重要です。

☆特に、お一人暮らしの方でご不安の場合は、介護施設への一時的なお泊まり(ショートステイ)が利用できます。ご利用にあたっては、事前に担当ケアマネジャーにご相談頂くと早く対応ができます。



● 看護介護部（入所） ●



暑い日が続いていますね。里では「ひまわりユニット」でスイカ割り、「こすもすユニット」でアイス会を行いました。

スイカに見立てたビーチボールをカいっばい叩いたり、金魚すくいやアイスを食べながら夏を感じていただきました。

今年も各地の夏祭りや花火大会が中止になる中「花火がなくて残念ね」という声も聞かれましたが、皆さま元気にお過ごしいただいています。リモートでの面会もお待ちしています。



● 通所リハビリテーション部 ●



通所リハビリテーションでは30分おきに換気を行っています。消毒液は玄関、ホール、各テーブルに設置して感染予防に努めています。

また、テーブルは4人掛けで中央に飛沫感染対策用のアクリル板を設置しています。お帰りになりましたら「手洗い」「うがい」を忘れずご自宅でも感染対策をお願いします。



**ご協力
ありがとうございます**



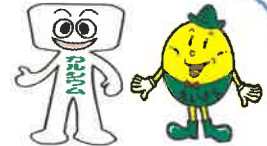
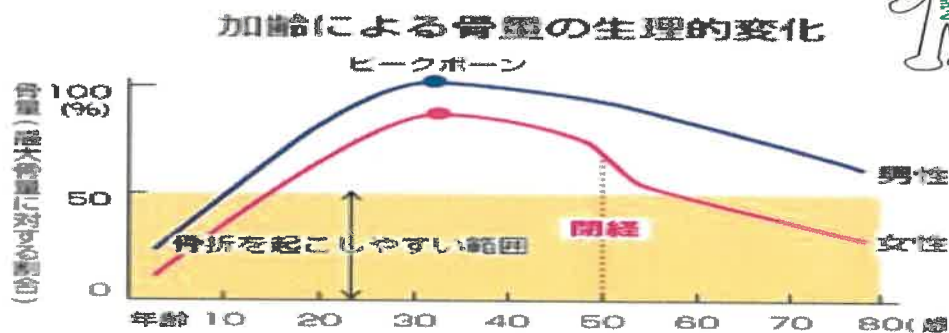
●リハビリテーション部●



～ 骨粗鬆症とは？ ～

骨がスカスカの状態になってもろくなる病気です。女性の骨粗鬆症患者は男性の3倍というデータもありますが、男性でも高齢になるほど患者数は増えます。骨の強さは、「骨密度」と「骨質」が関係し、骨粗鬆症になると骨密度が低下し、骨質が劣化します。

【骨粗鬆症について・・・主な原因】



- ①加齢（40歳以降、低下）
- ②閉経（エストロゲン：女性ホルモンの低下で急激に低下）
- ③その他（喫煙、多量飲酒、過度なダイエットなど）

【骨粗鬆の治療】

※運動で「衝撃」を与えて骨を強くしましょう

骨を丈夫にするために運動は欠かせません。骨は、運動による負荷を掛けると強くなり、逆に負荷を掛けないと弱くなります。運動には転倒予防の効果があり、骨折予防に重要です。運動を習慣的に続けると効果がでます。



【おすすめの運動】



スクワット



片脚立ち



背伸ばし



ウォーキング



9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 (通所) 体重測定	2 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク (通所) 体重測定	3 (通所) 体重測定	4 (入所・通所) 口腔ケア (通所) 体重測定
5	6 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク (通所) 体重測定	7 (通所) 体重測定	8 	9 (入所) 音レク	10 (入所・通所) 口腔ケア 	11 (入所・通所) 口腔ケア
12	13 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 敬老会	14 	15 (入所・通所) 口腔ケア	16 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク	17 	18 (通所) 敬老会
19	20 敬老の日 通所あります 	21 (入所・通所) 口腔ケア	22	23 秋分の日 通所あります	24 (入所・通所) 口腔ケア	25
26	27 (入所) 音レク	28 (入所・通所) 口腔ケア	29 	30 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク		