

# 里だより ~307号~ 令和4年2月発行



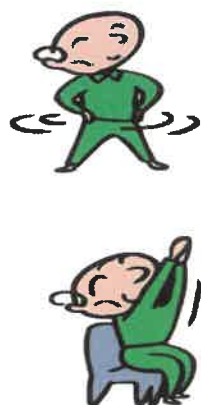
介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666

## 【 いきいきふれあい活動に参加しました 】

コロナ患者数が減少傾向にある時期の11月25日(木)理学療法士と社会福祉士(支援相談員)の2名で、下小田東公民館へ訪問しました。地元の10名の方々に参加いただきました。感染対策(検温・血圧・脈拍・健康チェック)をする中で、無理なく座ってできる「頭と身体の体操」を行いました。

新型コロナウイルスの影響で交流が2年ぶりとなりました。皆さまのお変わりないお元気な姿との再会が楽しく嬉しく感じました。



## ★2つのお願い★【通所ご利用の皆さま・ご家族の皆さまへ】

### ①通所ご利用時は「不織布マスク」でお越しください

新型コロナウイルス感染症オミクロン株は感染力が強いため、不織布マスクが有効だと言われています。

「お持ちでない方、お忘れになった方、布マスクの方」につきましては、不織布マスク2枚100円で購入出来ますので職員へお声掛け下さい。悠紀会売店にも1箱50枚で販売されています。

### ②ご家族様の熱発や体調不良の際には、必ず事前にお申し出ください

最近、家庭内感染が非常に多くなっています。必ずお願いします。



## ● 看護介護部（入所） ●

お正月の雰囲気を感じて頂こうとお正月の飾りつけをしました。皆さまに作って頂いた鏡餅・門松や置物の獅子舞を飾り、生花等をご覧になり「正月の来たね～」と笑顔でお話しされていました。

元日に赤飯やお雑煮などのおせち料理が振舞われました。家族揃っておせちを囲みたいお気持ちの中「ここで正月料理を食べられて幸せたい」と喜んで下さいました。来年のお正月には、ご家族と一緒に正月を迎える事ができますように祈ります。



## ● 通所リハビリテーション部 ●

コロナ禍の中、もっと利用者様に楽しんで頂けるようにと「福笑い」を行いました。皆さん楽しそうな表情で参加されていました。

1日でも早く新型コロナウイルス感染症が終息し、利用者様の笑顔と幸せが訪れるようにと願います。



福笑いスタート！



♡完成♡



## 《 不織布マスク着用をお願いします 》

新型コロナウイルス感染症オミクロン株は感染力が強いため、布マスクではなく、不織布マスクでのご利用をお願いします。



## ●リハビリテーション部●

### 【事故を防ぐ安全な“お風呂”の入り方】

日本人はお風呂好きといわれます。特に寒い季節は、入浴中の事故が多く、命にかかわることもあります。今回は安全なお風呂の入り方についてお話しします。



## LOOK

温度は38~40℃が望ましいです。  
10分間に30~40kcalのエネルギーが消費され、血糖値を下げる薬を飲まれている方は注意が必要です。



～安全に入浴するために、次のような事を心がけましょう～

## ポイント

- 水分補給・・・入浴前後にコップ一杯の水を飲む
- 環境設定・・・①脱衣室や浴室を暖める  
②浴室のタイルにシャワーをかける ③浴槽のふたを開ける
- 体を湯に慣らす・・・入浴前に、浴槽の湯より低い温度のシャワーを手、足、上半身の順にかけて入り、急な血圧上昇を予防する
- 浴槽の出入りはゆっくりと・・・急に浴槽から出ると、血圧が低下し立ちくらみを起こしやすい
- 半身浴・・・水圧による心臓の負担が少ない「みぞおちあたり」までの湯に浸かる
- ぬるめの湯・・・熱い湯は血圧が上がるため、温度は40度を超えないぬるめの温度に浸かる
- 長くても15分まで・・・湯に入っている時間は、15分までが望ましい





# 2月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> (入所・通所) 口腔ケア (通所) 体重測定	<b>2</b> (通所) 体重測定 	<b>3</b> (通所) 体重測定	<b>4</b> (入所・通所) 口腔ケア (通所) 体重測定	<b>5</b> (通所) 体重測定
<b>6</b>	<b>7</b> (通所) 体重測定	<b>8</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>9</b> 	<b>10</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>11</b> 建国記念の日 通所あります	<b>12</b> 
<b>13</b>	<b>14</b> 	<b>15</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>16</b>	<b>17</b> 	<b>18</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b> 	<b>22</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>23</b> 天皇誕生日 通所あります	<b>24</b>	<b>25</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>26</b> 
<b>27</b>	<b>28</b> 	<p>寒中お見舞い申し上げます。 2月は一年で最も寒い季節で、少しずつ暖かくなる季節の変わり目です。 風邪などひかれませんように、体調管理に気を配りましょう！</p>				