

里だより ~311号~ 令和4年6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

【 身近にできるクールビズに取り組んでみませんか？ 】

梅雨の季節となりました。蒸し暑い日が多くなることが予測されます。早めにクールビズ（過度な冷房に頼らず夏を快適に過ごす生活）を取り入れてみませんか。熱中症予防や夏を健康に過ごす対策にもなりますので、是非、ご家庭でもお試してください。

【 対策例 】

- エアコンの温度は下げ過ぎず 28℃程度に設定する。
- 風通しの良い、涼しげな素材の服装にする。
- カーテン、よしず・すだれ、グリーンカーテン等で直射日光を遮る。
- 夏野菜など旬の食材を活かした料理を食べる。



【 玉名市国民健康保険・玉名市後期高齢医療保険 】 ～あんま、はり、きゅうの受領券の交付について～

1 回の施術につき 1,000 円の助成が受けられます。

- 施術範囲・・・あんまマッサージ指圧師、はり師、きゅう師などについての法律に基づく施術で治療を目的とするもの
- 交付資格・・・各保険の被保険者で国民保険税や後期高齢者医療保険料の滞納がないこと
- 申請場所・・・玉名市役所 保険年金課、各支所
- 持って行く物・・・保険証、身分証明書
- 施術場所・・・玉名市指定の鍼灸院、マッサージ店

※助成の対象となるには条件があります。事前に玉名市広報、市のホームページでもご確認ください。



●看護介護部（入所）●

立夏を過ぎて、時に暑さを感じる季節になりました。衣替えがまだの方は夏物薄手の衣類をお持ちください。5月4日から3日間、今年の邪気を祓うため「しょうぶ湯」に入りました。しょうぶの匂いを嗅いだり、肩にのせたりして楽しんでいらっしゃいました。今年も健康でありますようにと祈ります。



●通所リハビリテーション部●

夏へと向かう季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。気温が上がると喉が渇きますが、マスクを着用していると喉の渇きが分かりにくくなります。熱中症予防のために、こまめに水分補給をお願いします。今回は集団体操やリハビリ訓練の様子をご紹介します。



●リハビリテーション部●



～薬に頼らず快眠する方法～

しっかりと睡眠がとれず、不眠が続くことによって、日中の活動量の低下を招き、外出の機会が減り、引きこもりの原因にもなる場合があります。

高齢者に多い不眠の理由

- ①夜中に何度もトイレに起きる「夜間頻尿」
- ②慢性的な身体の痛みによる不眠
- ③睡眠を促すホルモンである【メラトニン】の減少

【メラトニン】という睡眠ホルモンの分泌量が低下することにより「なかなか寝付けない」「眠りが浅い」という不眠の原因につながります。



高齢者の睡眠を妨げる原因の解決方法

- ①よい睡眠を得るために必要な栄養素をとる
(魚介類・鶏肉・卵・豆腐・納豆・ごまなど)
- ②就寝1時間前は、水分摂取を控える
- ③適度な運動で【メラトニン】の分泌を促す



睡眠ホルモン【メラトニン】の分泌を多くするためには

- ①早起きをし、しっかりと日光を浴びましょう
- ②毎日「ウォーキング」をしましょう
※適度な運動は大事です
- ③ビタミンB1が豊富な食材を食べましょう
海藻類に多く含まれています



早寝早起きをし、適度な運動を心がけることが大切です





6月の予定表



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