

# 里だより

## ～323号～

令和5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



## 【 高瀬裏川に賑わい戻る♪ 】



南の方から梅雨入りの知らせが届き始めました。皆さまは、いかがお過ごしでしょうか。日中の気温が高く、熱中症や脱水症になる危険も高まってきます。こまめに水分補給を行うなど、体調管理を行いましょう。

さて、今年も高瀬花しょうぶまつりが開催され、見に行ってきました。たくさんの矢旗が設置されており、多くの人で賑わっていました。また、「花摘み娘」による花の手入れの様子も間近で見ることができ、多くの人が足を止めて、花摘みの様子を見守っていました。



### 《 お知らせ 》



毎年7月は「**介護保険負担限度額認定証**」の切替え時期です。対象となる方は、市町村役場より申請用紙がご自宅に郵送されています。早めの申請手続きをお願いします。

また、「**介護保険負担割合証**」が市町村役場から届いた方は、ご利用中の介護施設やサービス事業所、担当のケアマネジャーにご提示ください。



## ●看護介護部（入所）●



梅雨の時期も近くなり、夏の暑さも感じられるようになってきました。ゆうきの里では、端午の節句で鯉のぼりや兜を飾りました。物珍しそうに眺めたり、拝まれる方もいらっしやいました。今年もみなさんに菖蒲湯に入らせていただきました。葉を手に取り香りを楽しまれ無病息災を願われていました。



### ♪菖蒲湯♪



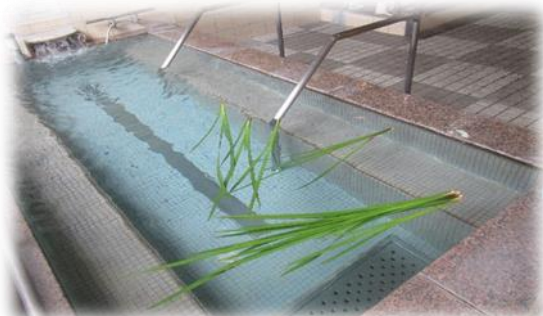
## ●通所リハビリテーション部●

### 良い湯だな♪



菖蒲湯は、血行増進やリラックス作用、肩こりや腰痛予防に効果があります。

菖蒲の香りの中で「菖蒲はよかね！」「長生きするばいね！」と話が弾んでいらっしやいました。



### 学習コーナー

クロスワード、間違い探しなど豊富な種類の問題を用意しております。

考えることや字を書くことは頭の運動に効果的です。是非、チャレンジしてみてください。





# ●リハビリテーション部●

## ～ 良質な睡眠をとるために ～

春から夏へ向かう6月です。季節の変わり目は生活リズムの乱れや不眠がみられたりします。皆さんは毎晩良く眠れていますか？睡眠に影響を与える要因は、精神的な不安や環境の変化・心配事や孤独感・からだの辛さや眠る環境が整っていない等が考えられます。毎日の睡眠がとれるよう、ちょっとした工夫をご紹介します。

### 【睡眠と目覚めのリズム】



体温の変化と関連

⇒ 体温低い・・・眠くなる  
体温高い・・・目が覚める



約1日の周期で繰り返されます。加齢や認知症により、体温のリズムの振幅が小さくなると夜になっても健康的な眠りが訪れにくくなってしまいます。

### 【睡眠を妨げる原因の解決方法】



- ① 就寝前に温かい飲み物を飲む
- ② 足湯を行う
- ③ 夕方に少し軽めの運動をする



いったん体温を上げて、眠りにつく頃に少しずつ体温が下がるようにすると良い睡眠に繋がります。

また、日中に日光を浴びることも効果的です。





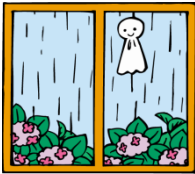

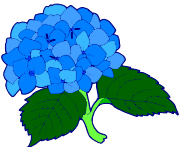



しっかり睡眠がとれていないと身体だけでなく、心にも影響を及ぼします。良質な睡眠をとり明日への活力に繋がしましょう。





# 6月の予定表



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