

# 里だより ~326号~ 令和5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

## 【 9月1日は防災の日 】

暦の上では秋になります。まだまだ残暑が厳しい日が続いておりますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

9月は秋の夜長でお月見を楽しめる時期でもあります。今年9月29日が「中秋の名月」になります。お庭からゆっくり夜空を見上げリフレッシュしてみてもいいでしょうか。



さて、9月1日は防災の日です。「政府、地方公共団体等関係機関をはじめ、広く国民が台風、高潮、津波、地震等の災害について認識を深め、これに対処する心構えを準備する」として制定されました。

毎年、全国で防災週間として訓練や啓発活動等が行われるようになりました。近年は局地的な豪雨や大型の台風が増加傾向です。日頃から防災について意識し、防災グッズや避難場所等の確認をしておきましょう。家族で災害が起きた時に、「どこに避難するか」など、具体的に話し合っておくことも重要です。

### 《 防災グッズの一例 》

- 飲料水       食料（レトルト食品・缶詰・カップ麺など）
- カセットコンロ    ラップ    懐中電灯    携帯ラジオ
- ロープ    寝袋    乾電池    靴    トイレットペーパーなど

●非常用持出し袋も準備しておくとう便利です。

●介護や支援が必要な方は、介護用品（オムツ類）や衛生用品も必要です。





## ●看護介護部（入所）●

入所では各ユニットで高校野球の応援に盛り上がっています。野球観戦をしながらご家族の話や、ご自身が頑張っていたらっしゃったスポーツの話をして笑顔でされています。高校球児の一生懸命なプレーに元気を頂き、利用者の方々もリハビリや活動に取り組まれています。



♪高校野球の応援♪



♪チラシを折ってゴミ箱を作成中♪



## ●通所リハビリテーション部●

9月21日「世界アルツハイマーデー」です。玉名市包括支援センターから認知症啓発活動の取組である「マリーゴールドの種の封入」の作業をお引受けしました。利用者様と一緒に100袋の種入れをしました。細かい作業でしたが上手に取り組まれ、日頃のリハビリ効果を感じました。マリーゴールドの開花が楽しみです。みなさんご協力ありがとうございました。



<p>9月21日は 世界アルツハイマーデー</p>  <p>たまな認知症応援団 キャラクター 玉花ちゃん</p>	<p>オレンジ色は認知症のシンボルカラーです。地域で、ご家庭で、職場で、オレンジ色の花を育てながら、認知症になっても、安心して暮らせる社会について考えてみてください。</p> <p>認知症の方が安心して暮らせる地域は、地域の方々皆さんにとって素晴らしい地域になることでしょ。</p>
--	---



## ●リハビリテーション部●



### ～ 夏風邪を防ぐ4つの方法 夏風邪ってなに？～



夏風邪は高温多湿の環境で活動的になるウイルスが原因となり  
**症状としては、発熱に加えて腹痛や下痢、のどの痛みが特徴的です。**

ウイルスの入り口となる喉や鼻の粘膜は、免疫により守られています。  
外出先で冷房の効いた場所と蒸し暑い外など、温度差が激しい所を行き来すると、自立神経のバランスまでも崩しやすくなります。  
寝不足、食欲不振は免疫力の低下につながります。

【主症状】

発熱・頭痛・咽頭痛・関節痛・咳

【その他】

自律神経の乱れ、倦怠感



【胃腸症状】

下痢・腹痛・食欲不振

### 【夏バテ対策にも通じる、夏風邪予防4つのポイント！】



#### ① 冷房を上手に使う

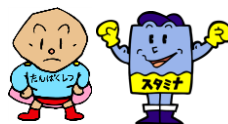
設定温度は28℃、風が直接体に当たらないようにしましょう。

#### ② 寝苦しい夏でも、しっかりと睡眠で体を癒す

昼間の活動で疲れた体を夜の睡眠時にしっかり回復させましょう。  
「よく眠れなかった」と感じた時は、少し体を休ませリフレッシュすることも大切です。

#### ③ 免疫力向上にはたんぱく質がオススメ（水分補給も忘れずに）

免疫細胞を活性化させるために「たんぱく質」の補給が欠かせません。  
たんぱく質は肉や魚などに多く含まれます。3食バランス良く、意識的にも摂るようにしましょう。



#### ④ 手洗い・うがいを徹底









ウイルス予防の三原則は、「つけない、ふやさない、やっつける」です。  
外出から帰ったら手洗い・うがいを徹底し、ウイルスを家や職場に持ち込まないようにしましょう。





# 9月の予定表



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