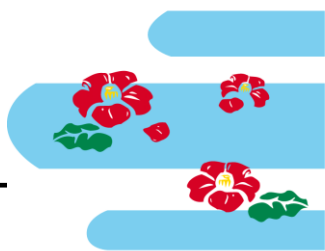


里だより ~331号~ 令和6年2月発行



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

【 閏年（うるうどし） 】

今年^{うるうどし}は4年に1度の閏年のため、今月は29日までとなります。閏年ということは、今年^{うるうどし}はパリオリンピック開催の年となりますね。コロナウイルスが5類感染症に移行後、初めてのオリンピックの開催となります。4年前は、東京でオリンピックが開催されました。東京オリンピックを振り返ると選手のパフォーマンスに感動させられたのはもちろんのこと、開催直前までコロナ流行による延期が検討されたり、開催決定後の対応など主催者側の沢山の労力にも感慨深く感じさせられた大会でした。今年のパリ大会では、これまでの我慢の分、世界中のみんなが安心して思う存分楽しめるような大会になるよう皆さんで応援しましょう♪



~2024年パリオリンピックエンブレム~

金メダル・聖火・国民の象徴でもあるマリアヌの顔が一体となったデザインとなっています。



《コロナワクチンについてお知らせ》



コロナワクチン接種は、R6年3月31日まで「無料」接種となっております。4月以降については、一部自己負担となるなど、有料接種の見込みとなっておりますのでご注意ください。



●看護介護部（入所）●



新年を迎え今年も職員お手製の鳥居「ゆうきの里 神社」が完成しました。皆さん健康やご家族のことを思い、お参りをされていました。

また、雑煮やおせちなどを召し上がりお正月を過ごされました。様々な感染症が流行していますが、皆さんが健康で楽しみある日々を過ごしていただけるよう努めていきます。

健康祈願



●通所リハビリテーション部●

【1月3日】新年1回目のレクリエーションで福笑いを行いました。皆様のアドバイスを聴きながら、目や口などそれぞれのパーツを置いていきます。見事な出来栄えに、目隠しを外した瞬間「わははは〜！」と大笑い。たくさんの笑顔が生まれた福笑いになりました。



福笑い風景



●リハビリテーション部●



～冬バテ？寒暖差による体調不良を改善する方法～



冬になると、身体がだるくなることはありませんか？
日中は比較的暖かくても夜になると冷え込んだり、屋外との温度差が大きくなったりします。寒暖差が大きくなると自律神経が乱れて疲れを感じやすくなります。

《冬バテの主な症状》



倦怠感・めまい・便秘・頭痛・下痢・不眠・気分の落ち込みなど

《冬バテ解消 4 つの極意》

●呼吸法・・・ゆっくりとした腹式呼吸（鼻から吸い、口から吐く）を繰り返し行うことで自律神経を整えることができます。

1日1分タイミングを決めて行うとよいでしょう。



●3つの首を冷やさない

①首：室外：ストールやマフラーをつける

室内：ペットボトルにお湯を入れ首の後ろに当てる

②手首：袖の長い服、手袋、アームウォーマー

③足首：厚手の靴下、レッグウォーマー

●体内時計を整える・・・太陽の光を浴び、朝食を食べる。朝に太陽の光を浴びると体内時計がリセットし朝食を食べることで胃腸の働きが良くなります。

●適度な運動・・・軽いウォーキングやストレッチ。夜遅くに行うのであればストレッチがおすすめです。

軽い運動後に入浴すると寝つきも良くなります。



症状がある方は早めに対策を打つことが重要です。

元気な状態で春を迎えられるよう日々心がけていきましょう。





2月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1	2 *	3
4	5 (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	9 (通所) 体重測定 (通所)音シク	10 (通所) 体重測定
11 建国 記念 の日	12 振替休日 通所あります	13 (入所・通所) 口腔ケア	14 	15	16 *	17
18	19 	20 (入所・通所) 口腔ケア *	21 (通所)音シク	22 	23 天皇誕生日 通所あります	24
25	26 	27 (入所・通所) 口腔ケア	28 *	29 (通所)音シク		