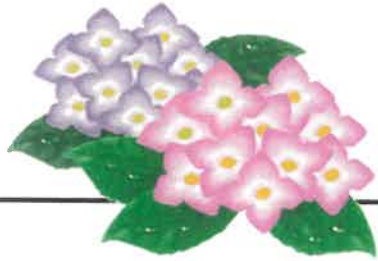


里だより ~335号~ 令和6年6月発行



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

【 🌧️ 🌧️ 梅雨の季節 🌧️ 🌧️ 】

新緑が美しい過ごしやすい時期も過ぎ、今年も梅雨の季節になってきました。気温が高くなったり肌寒かったりしますが、何より湿度が高くなると、熱中症になる危険も高くなってきます。水分補給を意識しながら、体調管理に努めていきましょう。

さて、今年も玉名市の高瀬浦川では花しょうぶまつりが開催されました。見に行かれた方はいらっしゃいますか？

花しょうぶの花言葉を調べてみると『うれしい知らせ』『優しい心』『優雅』『心意気』と出てきました。

梅雨が明けると夏本番。今年の夏も暑くなると予想されています。心に余裕をもって、体調を整え、夏に備えていきましょう。



＜ 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る予定です。届きましたら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へご提示ください。





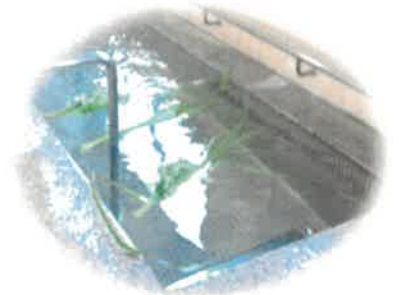
●看護介護部（入所）●

朝夜の寒暖差が続いていますが、空調を管理する中で利用者の方々もそれぞれ衣類の調整をしながら過ごされています。

入所では中央のホールに大きな鯉のぼりと兜を飾っています。多くの利用者の方々が眺められ、大変好評を頂いています。

また、玉名市では菖蒲まつりが開催されております。ゆうきの里でも無病息災を祈り、菖蒲湯を準備しました。普段と違う入浴時間をとても喜ばれていました。

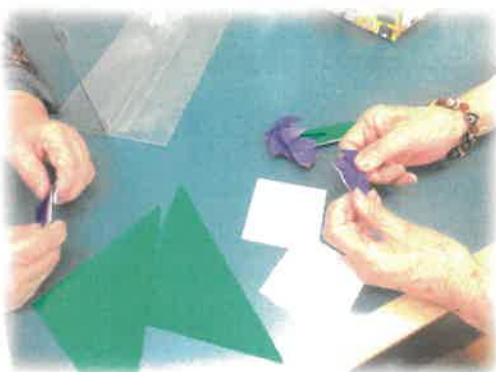
～菖蒲湯～



●通所リハビリテーション部●

学習コーナーの壁にご利用様と職員で手作りした作品を飾っています。4月は花紙で作った桜、5月は折り紙で鯉のぼりや菖蒲、切り紙のクローバーを作りました。6月は紫陽花を製作中です。

学習コーナーは、アイデアを活かし季節ごとのデコレーションで華やかになっています。



●リハビリテーション部●



～ 梅雨時に起こりやすい「^{きしょうびょう}気象病」～

今年ももう6月。梅雨の時季ですね。今月はこの時季におこりやすい体調不良に関するお話と、その対処法をご紹介します。

「気象病」とは？…病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。よくある症状は、体のだるさ、肩こり、めまい、頭痛などです。寒暖差が大きいと自律神経が乱れます。気象病はこの自律神経の乱れが大きな要因とされています。

【梅雨の体調不良対策】



① 耳マッサージ👂

両耳を5秒、ゆっくりと引っ張って離し、さらにつかんで回します。

② 湿度の調節📢

蒸し暑いと汗がうまく蒸発せず呼吸もしづらくなり、自律神経が乱れやすくなります。エアコンの除湿機能をうまく使って快適な空間を保ちましょう。湿度の目安は50～60パーセントです。

③ 腸内環境を整える🦋

食事も自律神経に関わります。発酵食品や繊維質などを多く摂取しましょう。飲み物は胃腸に負担がかからない冷たすぎないものにしましょう。

④ ストレスをなくす🔪

自分にとって負荷になっていると思えるものは、勇気を出して手放してみるのも1つの手です。そして、「この頭痛は自分のせいじゃない、気圧のせいだ」と思うことも大切です。




※今回ご紹介した対処法は、生活の中で簡単に取り入れられます。少しの工夫で憂鬱な梅雨とうまく付き合ってください🌂





6月の予定表



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