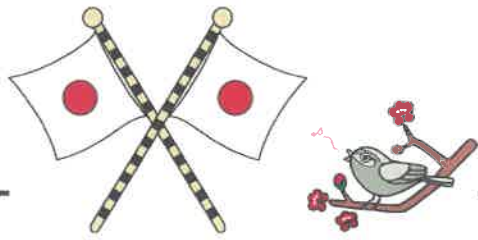


# 里だより ~343号~ 令和7年2月発行



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

## 【ご利用者さま・ご面会の皆さまへお願い】

朝晩が冷込むようになってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。有明圏域ではインフルエンザやコロナ感染が増えています。また、感染性胃腸炎も流行しやすい季節です。

一人ひとりが健康管理（手洗い・うがい等）に努め、冬も楽しく過ごしたいものです。

ゆうきの里は、利用者様・ご家族、地域の皆様が安心してご利用いただけますよう感染予防に努めております



## 【ご協力お願いいたします】

### ☆通所リハビリ・短期入所 利用者様・ご家族様へ☆

ご本人・同居のご家族様がインフルエンザやコロナウイルスなどの感染性のご病気にかかっている場合は、ご利用前に必ずご相談ください。

※症状や状況等により、ご利用できない場合があります。

### ☆入所ご利用中のご家族様へ☆

風邪症状等、体調がすぐれない方は面会を控えてください。

※状況により面会時の制限をお願いすることがあります。

※面会時の健康チェックと手指消毒にご協力ください。

皆さまのご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。  
何か心配な点、不明な点などございましたら遠慮なくご相談ください。



## ● 看護介護部（入所） ●



新しい年を利用者の皆様と一緒に朝日を眺めながら迎えました。静かに眺める方や、昇る朝日に手を合わせている方もいらっしゃいました。すがすがしさと共に身の引き締まる気持ちを感じました。今年は鳥居に加え、新たにミニチュアの神社が登場しました。神社の屋根を外すと、中には巳年にちなみ白蛇が飾られています。利用者の方々もそばを通ると覗いて行かれます。様々な飾りでお正月の雰囲気味わいました。穏やかで幸多い1年でありますように。



## ● 通所リハビリテーション ●

1月3日の初営業日、ホールをお正月用の飾り付けにして皆さまをお迎えしました。縁起の良い宝船は利用者様の作品で特別に飾らせていただきました。習字は職員が新年を祝い書いたものです。皆さまにお変わりなくお越しいただき、利用者様の笑顔で新年を迎えることができたことに職員一同改めて嬉しく思いました。



## ●リハビリテーション部●

### 2つの方向から転ぶ原因を撃退

生活の中には様々な転ぶ原因があります。身の周りカラダ、2つの方向から対策することで転倒のリスクを減らすことができます。

#### 1. 身の周りから要因撃退

- ① 厚手の靴下は注意が必要
- ② 小さい段差は注意
- ③ 電気コードの露出は避ける
- ④ 床にものを置かない



#### 2. からだから要因撃退

- ① 筋力が低下すると、足が上がりにくくなる為、日頃からウォーキングなどで足の筋力を付ける
- ② 座ったまま足の筋力を付ける運動もご紹介します



#### 《目標》

- ・①～④
- 各**30回**
- ・朝夜**1日2回**

#### 転倒予防体操



- ③ 薬によっては、副作用でめまいやふらつきが起こる事があります。心配であれば医師や薬剤師に相談しましょう。



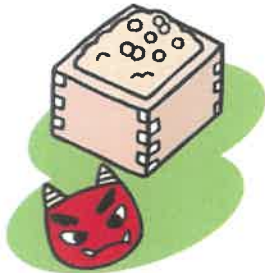



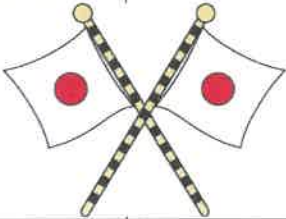




#### もしも転倒してしまったら・・・

安静にしましょう。打った場所や出血を確認します。

- ① 骨折や出血が多い場合はすぐに受診しましょう。
- ② 頭部を打っている場合は、48時間は様子観察が必要です。吐き気などの症状が出た場合は、早めに受診しましょう。



# 2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 (通所) 体重測定	4 (通所) 体重測定 (入所) 口腔ケア	5 (通所) 体重測定 (通所)音レク (入所)音レク	6 (通所) 体重測定 (入所)音レク	7 (通所) 体重測定	8 (通所) 体重測定
9	10 (通所)書道 	11 建国記念日 	12	13 (通所)音レク (入所)音レク (入所) 口腔ケア	14 	15
16	17 (入所)音レク	18 (入所) 口腔ケア	19 	20 (入所)音レク	21 	22
23 天皇誕生日	24 (通所)絵手紙	25 (入所) 口腔ケア	26 	27 (入所)音レク (入所) 口腔ケア	28 (通所)音レク	