

今月の目標

寒さに負けず身体を動かし元気に過ごしましょう！

12月は1年を締めくくる最後の月であり「師も走るくらい忙しい」という意味を含めて「師走(しわす)」と呼ばれています。冬と言えば誰もが想像するものが「寒い」です。地域差もありますが、朝夕の気温が氷点下に落ち込むなど私達にとって厳しい季節です。高齢者にとって冬は危険です。



○寒くなると起こりやすい健康リスク○
(高齢者が寒い冬に起こしやすい具体的な症状)



- 低体温** … 低体温症は、体の中心部分の温度が35℃より低くなって身体の機能に異常をきたす症状です。
- ヒートショック** … 寒い場所から暖かい場所に移った際、急激な血圧変動が起こる事で心臓に負担がかかり、脳梗塞や心筋梗塞といった重大な疾患を引き起こしてしまう現象です。
- 関節痛** … 気温が低くなってくると血管が収縮して血流が悪くなる傾向があります。
- 脱水** … 脱水は夏場に起こりやすい為、冬場は気を付けなくて良いと思いがちですが、冬も脱水の危険性があります。
- 皮膚の乾燥** … 冬は空気が乾燥するのに加え、加齢とともに皮脂や汗の分泌が減る事で肌の保湿力が低下する為、高齢者は肌が乾燥しやすい状態です。
- 感染症** … 冬はノロウイルスによる感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。

冬の健康リスク対策

- ・適度な運動
- ・部屋ごとの温度差をなくす
- ・水分補給
- ・スキンケア
- ・規則正しい生活

※高齢者にとってデイサービスに通う事だけでも大きな運動となりますので出来るだけ継続して来所して頂きたいと思います。

11月の誕生日会



11月の誕生者の皆さん、お誕生日おめでとうございます。職員による仮装でお祝いしました。お身体に気を付けてこれからも元気にお過ごし下さい。

避難訓練



11月8日(金)は避難訓練を行いました。皆さん少し緊張した様子でしたが、真剣に取り組んでおりました。日頃から訓練しておけば、いざ火災が発生しても慌てずに避難する事が出来ますね。皆さんのご家庭でも火の取り扱いには十分ご注意下さい。

ボランティア



11月13日(水)は、ボランティアにて橋本健さんが来所され、歌謡ショーを披露して下さいました。今回で2回目の来所となりました。現在89歳という事ですが、年齢を感じさせない歌声に皆さん感動されておりました。心より感謝を申し上げます。

特別メニュー



サバのタレカツ



さつま芋ご飯
肉じゃが

12月の行事予定

- ・誕生会(2名様) 11日(水)
- ・特別メニュー 5日(木)、17日(火)
- ・ゆず湯 16日(月)~21日(土)

1年間ありがとうございました。
12月29日~1月3日までお休みとなります。良いお年をお迎え下さい。