

もうすぐ1年が終わろうとしていますね。今年も新型コロナウイルス感染症の影響で、体温測定・マスク着用・手の消毒・定期的な換気など利用者様・ご家族様にご協力をいただくことが多かったと感じています。引き続きご協力をお願いいたします。

※送迎時、寒い日が増えました。防寒着のご準備をよろしくお願ひいたします。

※年末年始は、ご利用日・サービス内容が変更になる場合がございます。サービス提供票をご確認ください。

いきいき

NO.77 令和4年12月 だより

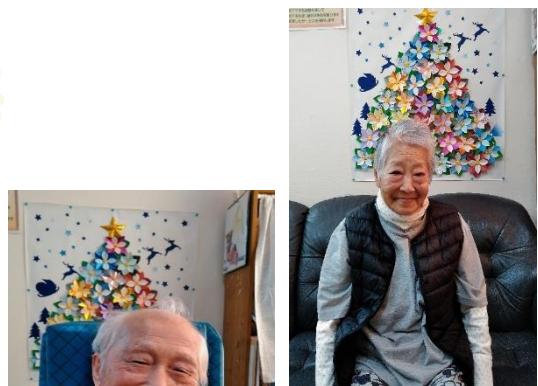
あわら複合ケアサービス

TEL:0776-77-2282

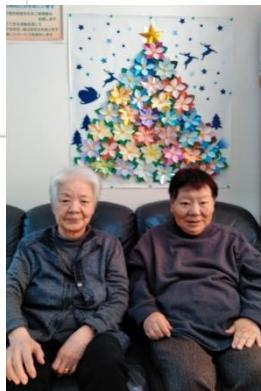
直通:080-4361-4507

住所:あわら市二面2丁目302番地

ホームページ:www.naruza.jp/



先月作成していた
壁画が完成しまし
た。



年末年始の過ごし方

年末年始は、家族の帰省や会食など、いつもと異なった行動をとる時期です。事故に注意し、年末年始を安全に過ごしましょう！！

餅による窒息

- ・餅は小さく切り、食べやすい大きさにする
- ・ゆっくりとよく噛んでから飲み込む
- ・高齢者が餅を食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守る



入浴中の溺水

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- ・湯温は41度以下、湯に浸かる時間は10分までが目安
- ・食後すぐや、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける

掃除中の転落等

- ・脚立やはしごを使用した高所作業は極力控え、行う場合は広いステップや上枠がついた身体のバランスをとりやすい用具を使い、安定した場所で無理なく行う



日々の活動の様子です

この他にも上下肢を大きく動かしたり、音楽に合わせて体を動かしたり、声を出したりする体操、食事前の口腔体操なども行っています。

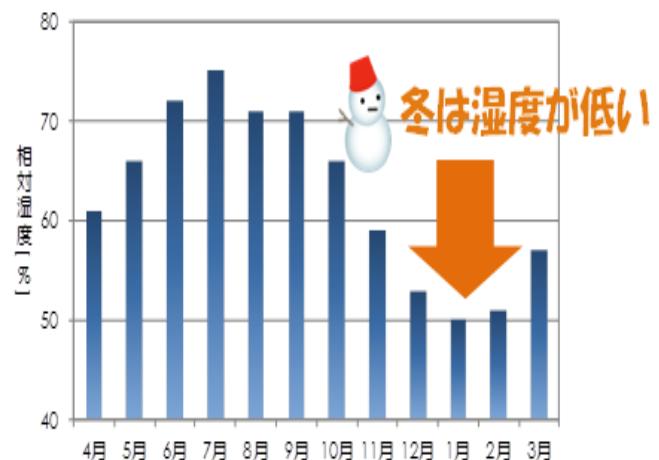


冬の水分補給について

風邪対策に水分補給

寒くなってきて、風邪を引いている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザ、コロナの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度 50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

全国平均の月別相対湿度



脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚にくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、**冬場も水分補給！**です。



★あわら複合ケアサービスの精神★

理念
目標

私たちといつもあなたのそばにいます

- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
- ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
- ③ 地域に密着したサービスを提供します

