

デイサービス便り 東林間シニアクラブ

◆◇◆◇令和5年12月◆◇◆◇

冬の季節がやってきました。寒い日々が続きますので、十分な体調管理をされお過ごし下さい。今年も東林間シニアクラブのデイサービスをご利用頂きましてありがとうございました。来年も皆様に喜んでいただけるサービスを目指して職員一同頑張ってお参りますので宜しくお願い致します。(N.T)

◆◇◆◇活動の様子◆◇◆◇



11月8日の行事食は「バラ寿司！」
鮭やサーモン、ネギトロ等、大好きなお刺身
を美味しくいただきました♪



11月の格別の湯は生姜湯！！
香りがよく、「身体の芯までポカポカと温まった」
と好評でした。

【高齢者が冬に気を付けたい健康管理】

《皮膚の乾燥》

冬は空気が乾いているために、皮膚が乾燥しやすくなります。乾燥すると皮膚のバリア機能が低下してしまうため傷がつきやすく、褥瘡がでやすくなります。

《低温やけど》

寒い冬は暖房器具を使う機会が増えます。しかし、高齢になると若い頃に比べ皮膚の感覚が鈍り熱さに気付きにくく、カイロや湯たんぽによる低温やけどを起こしやすくなります。暖房器具を使用する時には注意が必要です。

《ヒートショック》

冬は暖房を使用することで部屋と部屋の間で温度差が大きくなります。体は気温の変化に合わせて体温を調整しようと、血管を広げたり縮めたりします。そのため血圧が上がったり下がったりしてヒートショックが起きやすくなります。また高齢者は高血圧などの持病を抱える人が多いため、特に注意が必要です。

《冬の脱水》

脱水は、気温が高く汗をかく夏に起こりやすい印象がありますが、冬も注意が必要です。なぜなら、空気が乾燥していることに加えて、気温が低くて喉が渇きづらいためです。高齢になると喉の渇きを自覚しにくく水を飲む機会も減ってしまいがちです。食事の時に加えて、起床時、外出や入浴前後、就寝前など、ひと行動毎に水分摂取の機会を増やすと良いでしょう。

年末年始のお知らせ

12/28(木)通常営業

12/29(金)～1/3(水)までお休みとさせていただきます。

年始は1/4(木)からの営業となります。





12月の予定表

サロン de やまひさフランス語講座

格別の湯 ゆ x ず湯

LunchDE やまひさ「カレーフェスタ



	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
午前	朝の体操: 上肢の可動域を広げ運動効果 up 運動						
午後					年賀状	休み	休み
	4	5	6	7	8	9	10
午前	朝の体操: 楽しいリトミック全身運動						
午後	リマインド	書道	書道	年賀状	書道	休み	休み
	11	12	13	14	15	16	17
午前	朝の体操: 生活動作が楽になる運動						
午後	書道	絵手紙	サロン・デ やまひさ フランス語講座	体操/民謡 ハンドバルクラブ	コーラス	休み	休み
	18	19	20	21	22	23	24
午前	朝の体操: 足がよく上がるようになる筋力強化運動						
午後	みんなで 歌おう	ビンゴ大会	格別の湯 ガイオリン演奏	GG カルテット	ビンゴ大会	休み	休み
	← クリスマス・お誕生日週刊 →						
	25	26	27	28	29	30	31
午前	朝の体操: 上肢の可動域を広げ運動効果 up 運動					休み	
午後	Xmas ランチ 体操/ゲーム 水彩画クラブ	リマインド	体操/クイズ	書道	休み	休み	休み