

# わくわくの里だより

2017年12月号

小規模多機能型居宅介護

わくわくの里

瀬谷区橋戸 3-69-2

045-300-0606

発行責任者 飯塚陵子



暖かい日に、西福寺や宗川寺へ、紅葉を見に行きました。



今月の壁面



「いちよう並木」

お誘い



どなたでもご参加いただけます。皆様のご参加をお待ちしています！



・12月18日(月) **墨笑会** 10:30~11:30

道具は不要！手ぶらでお気軽にどうぞ♪

・12月22日(金) **地域交流会** 14:00~15:30



「クリスマスコンサート」～ピアノ 山田聡子～

## 《今月の健康情報》

### 【冬の温度差に気をつけよう！】

12月～3月にかけて心筋梗塞などの心疾患による死亡者は、6月～9月にかけての暑い時期に比べ、2倍近く増えます。冬の冷え込みや、暖房との温度差などが影響しているのです。体温が下がり、免疫力も下がってしまうので、体温を中からも外からも下げないように心がけましょう。



#### ①外出時の防寒対策

寒い屋外に外出する時は、身体が急に冷えないように防寒着、マフラー、手袋などを着用し、**寒暖に対する体の負担を軽くしましょう。**

#### ②屋内の温度差に注意

部屋は暖かくても、**トイレや脱衣所は寒いままが多い**ため、**小型の暖房器具を入れる等、対策をとりましょう。**

#### ③入浴時の注意点

身体が冷えたままいきなり熱いお湯に入ると、**血圧が上がる**ことがあります。できるだけ、**38～40度のぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。**

#### ④たばこの注意点

喫煙により、**血圧が上がり、動脈硬化を促進**したり、**酸欠状態**になります。できるだけ、**喫煙を減らしましょう。**



行く年や猫うづくまる膝の上

夏目漱石



星空が美しい季節となりました。先日のスーパームーンも明るく輝いて見えました。空気が乾燥すると、星がきれいに見えるそうです。保湿をしっかりと、風邪などに気をつけましょう。地域のみなさまに支えられて、無事に年越しが出来そうです。今年も一年、ありがとうございました。来年はますますパワーアップする予定ですので、よろしくお願い致します。



11月25日は『感謝会』が行われ、地域の方やご家族と一緒に、さつま芋料理を食べました。栄養満点の美味しいさつま芋料理に、心も身体もぽかぽかになりました。食後には、ケアマネと利用者様ご家族による『家族会』を開催。日ごろの里の活動や、ケアについてご報告するとともに、皆様から貴重なお話を聞くことが出来ました。

### 《満足度調査の実施》

結果については別紙にてご報告しておりますので、ご覧ください。皆様の意見を生かし、更なるケアの質向上に努めてまいります。ご協力ありがとうございました。

