

わくわくの里だより

2015年5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



初夏の陽気に誘われて



今年のゴールデンウィークは天候に恵まれました。早くも初夏を思わせる日差しが続いています。気温の変化に体調の管理が難しいこの時期、衣類の調節やこまめな室温のチェックで快適に過ごしたいものです。

5日は子どもの日、10日は母の日。家族のことを思う5月です。



わくわくの里Q&A

今回は、わくわくの里に関する「？」にお答えします。

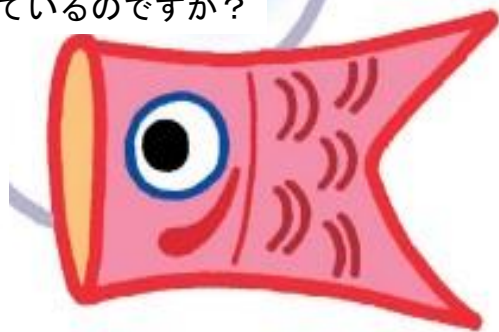


Q：わくわくの里って、どんなところですか？

A：様々な介護サービスの中で、「小規模多機能型居宅介護」と言われるものです。利用される方々のご希望に応じながら、里への「通い」を中心に、短期間の「泊り」、ご自宅への「訪問」を組み合わせたサービスです。4月から介護報酬改定に伴って利用料金に変更がありました。詳しくは、お尋ね下さい。

Q：わくわくの里には、どのような職員が働いているのですか？

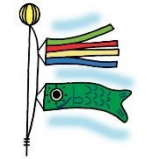
A：管理者の他、介護支援専門員（ケアマネージャー）、看護師、介護職員です。様々な年齢層の職員が、特技や個性を生かして働いています。



端午の節句



5月5日は端午の節句。節句に合わせて、利用者の皆様と職員と一緒に柏餅を作り、おやつにいただきました。薄ピンクの生地に味噌餡をくるみ、柏の葉を包んで完成。季節の行事を楽しみました。



《今月の健康情報》

◎眼の健康 ドライアイにご用心

春は花粉や黄砂などによって、眼の表面が刺激されてかゆみや痛みなどのトラブルが多くなる季節です。

ドライアイとは、涙の質や量が低下して眼の表面を潤す力が低下してしまう状態のことを言います。空気の乾燥、コンタクトレンズ、まばたきが少ない、加齢、不規則な生活などが原因です。

ドライアイを予防するには…

◆眼を使いすぎない

長時間同じ作業をする時は、時々目を閉じたり、遠くを見たりして目を休めましょう。

◆意識的にまばたきする

まばたきの回数が減ると、眼が渇きやすくなります。眼の周りをマッサージするのも効果的です。

◆空気の乾燥に注意する

定期的に換気したり、加湿器を使いましょう。

◆眼に負担がかからない環境づくり

テレビやパソコンなどの画面を見下ろすようにすることで、眼の負担が軽減されます。

◆眼に異物が入らないようにする

メガネやサングラス、帽子を使いましょう。

◆規則正しい生活をする

睡眠不足やストレスは自律神経の働きが悪くなり、涙の質や量が低下してしまいます。疲れを感じたら、無理せず休息しましょう。

◎認知症チェック

毎日の生活の中でチェックできます。いくつかご紹介しましょう。

チェック1：最近、身の回りで起きた出来事について思い出せますか？

チェック2：今日は何月何日でしょう？今いる場所はどこですか？

チェック3：計算します。

100-7=答え① → 答え①-7=答え② → 答え②-7=答え③

このように“7”を引いていきます。

チェック4：3つの単語（例、桜・ミカン・飛行機など）を覚えてください。

数分後、先ほど覚えた単語を思い出してください。



