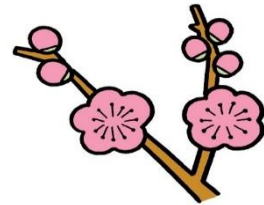


わくわくの里だより

小規模多機能型居宅介護
わくわくの里

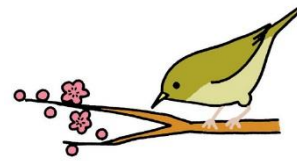
瀬谷区橋戸 3-69-2
045-300-0606
発行責任者 飯塚陵子

2015年3月 梅号



梅は咲いたか

桜はまだか



お天気が安定しない3月ですが、一雨ごとに着実に春がやってくる季節になりました。花粉症、春の大雪と、まだまだ気の抜けないこの頃ですが、梅が見事に咲き始めています。お花見も、もうじきです。

ひなまつり



3月3日は、ひな祭り。利用者の皆様と桜餅（道明寺）を作り、美味しくいただきました。ひな祭りにちなんだ歌を歌い、里では一足早く春が来たようでした。



ノロウイルス対策への取り組み

秋から春にかけて、ノロウイルス感染の危険が高まります。里では、毎年、ノロウイルス感染者が出た時を想定して、職員が迅速・的確に対応できるよう、訓練を行っています。訓練後は、改善するべき点がないか検討し、職員間で共有しています。

今後とも、利用者の皆様が健やかに、安心して里でお過ごししていただける努力を続けてまいります。



↑ 訓練の様子



おしらせ

3月の地域交流会は「歌声喫茶」です。
日時：3月30日（月）
14:00～15:30



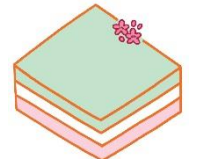
健やか情報 ー第12話ー

今年も花粉症対策を万全に！

《花粉症の症状は…》

- くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- 眼のかゆみ、涙目、眼の充血
- 咽喉のかゆみ
- 顔や首の肌荒れ、皮膚炎
- 頭が重い、頭痛、だるさ、熱っぽい、寒気、イライラする、消化不良、食欲不振などの全身症状

今年も花粉症の季節がやってきました。しっかり対策して、少しでも快適な花粉症シーズンを過ごしましょう。



《実践したい対策》

- 飛散量の多い日はマスク・メガネ・帽子をしましょう。
- つるつるした生地の服装で外出をしましょう。
- 帰宅時、玄関先で衣類や髪についた花粉を払いましょう。
- 帰宅後は、うがい、手洗い、洗顔をしましょう。
- 洗濯物や布団は部屋干しの方が良いです。
- 室内の湿度は40%～60%を目安に。
- 掃除は拭き掃除→掃除機の順で行いましょう。



健康な歯をいつまでも

年齢を重ねて歯が抜けてしまうのは、老化現象の一つだと思われがちですが、ほとんどは虫歯や歯周病によるものです。中でも、歯周病は認知症や心臓病など、全身の健康に悪影響を及ぼします。歯の健康をいつまでも保つことは、全身の健康を守ることにつながります。

《歯を健康に保つコツ》

- 栄養バランスのとれた食事
- 何でもよく噛んで食べる
- 食べたらずぐ磨く習慣をつける。
- 歯科で歯石の除去や虫歯の治療をする。

《お口の中をチェック》

次のような症状があったら、歯科医に相談しましょう。

- 朝起きた時に口の中がネバネバする。
- 歯磨きの時に出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉が時々腫れる。
- 歯がグラグラする。
- 歯肉が下がって歯と歯の間に隙間ができる。



梅、桜、菜の花…。卒業や入学の季節にお花が彩りを添えてくれます。