

〇〇の秋と言えば

秋晴の折、皆様に置かれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。朝晩が冷える季節となつて参りましたが、体調を崩されてはいませんでしょうか。

皆様は〇〇の秋と言えば、どのようなことを思い浮かべられるでしょうか。

『読書の秋』『スポーツの秋』『芸術の秋』…皆様各々に思い浮かべるものがあるのではないのでしょうか。当施設においても、御利用者の皆様や御家族の皆様が、季節を感じる事ができるよう、イベントの開催や季節の手作業など、さまざまな取り組みをしています。十一月初旬には瑞穂区役所にて、“みずほ介護フェスタ 15” が開催されます。当施設からも作品の展示を予定しています。身近にあるものを使って、御利用者様と職員が力を合わせ、素晴らしい作品を作り上げる為に、日々頑張っております。

さて、朝晩が特に冷え込む季節となり、体調が変化しやすい季節となっております。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行も話題となっております。また、御高齢の皆様知っておいて頂きたいのが“ヒートショック”と言われる現象です。ヒートショックとは、急激な温度変化により体が受ける影響のことで、暖かいリビングから廊下、トイレ、脱衣室、浴室など、温度変化が激しい所へ移動すると、体の温度変化に対して、血圧を急激に変化させたり、脈拍を速くしたりして対応するため、脳卒中や心筋梗塞などにつながる恐れがあるという現象です。冬の寒い時期に、暖房のきいた部屋から一歩出るとゾクゾクとした経験がありませんか。これもヒートショックの一種です。ヒートショックを予防するためには、できる限り住まい全体の温度差がなくなるような工夫が必要です。浴室には、浴室暖房の設置や、入浴前に浴槽のふたを開けておくなどの対応をするだけでも違います。また、入浴の順番を考えるのも一つの対策です。高齢者や高血圧症等のリスクを持っている人はできるだけ一番風呂を避けるようにすることは、ヒートショックを予防するのに効果的です。

今年も残すところ二ヶ月となりました。何かと忙しい師走はもうすぐです。皆様、体調の変化には十分に御注意頂き、是非健やかに過ごしてください。

夏の思い出



御利用者様に伺いました。

- お盆休み、家に家族が集まりました。毎年、子供、孫の顔を見ることができることが嬉しいです。
- 楽舎に来て、手作業でたくさん作品を作ったことが楽しかったです。他利用者様のものとは見比べて、良い刺激になっています。
- お墓参りに行くことができました。
- 楽舎での他利用者様との交流が毎日嬉しいです。お話しするのが楽しいです。
- 家族との旅行することができました。
- 楽舎で開催された夏祭りが楽しかったです。
- ボランティアの演奏 美ふあ空しばりちゃんの演奏会) が良かったです。また聴きたいです。

介護士コラム



いつも元気で、笑顔が素敵な〇〇さん。手作業やレクリエーションに、いつも楽しそうに参加してみえます。また、笑顔がとても魅力的であり、いつも中心となって馴染みのお仲間と、楽しそうにお話してみえます。

元気の秘訣は「お友達と話をするのが元気のもと。ここ(新生楽舎デイサービスセンター)に来ると元気になるの。ここが好きだわ。」と笑顔でお話してくれました。これからも元気いっぱい、素敵な笑顔で新生楽舎デイサービスセンターに来てくださることを、とても楽しみにしております。

横井

夏祭り

夏祭り 8月5日(水) 6日(木)

デイサービスのフロア内で、夏祭りを開催しました。

射的、キャップつかみ、魚(ヨーヨー)釣りを楽しみました。

アイスキャンディーが冷たくて美味しかったですね。



イベントの様子

運動会



運動会 10月13日(火) 14日(水)

デイサービスのフロア内で、運動会を開催しました。

玉入れ、パン食い競争、大玉送りを楽しみました。皆さん、競技に参加する顔が真剣そのものでしたね。13日、14日共に赤組が優勝しました。整理体操では、皆さんで“きよしのズンドコ節”で体を動かしました。



看護師コラム

コグニサイズとは？

コグニサイズは、**認識(コグニション)**と**運動(エクササイズ)**を合わせて作った新しい言葉です。

このコグニサイズは認識課題と運動課題を同時にこなうことで、頭を使い、声を出しながら体を動かす体操のことです。

コグニサイズの目的は、運動で体の健康を促すと同時に脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。

課題自体が上手くなることではありません。課題が慣れ始めたらどんどん創意工夫によって内容を変えていきましょう。運動を行い、皆で一緒にコグニサイズをすることで間違っ笑って試行錯誤しながら楽しんでいきましょう。

どんな動きをするの？

・ **声を出しながらリズムよく数を教え、そのリズムに合わせて足踏みをし、3の倍数の時には声を出さずに手をたたく。**

・ **しいとり、計算、川柳など声を出しながら歩く。**
当デイサービスでは、集団体操やレクリエーションの中で少しずつ取り入れています。

上村

敬老会 9月21日(月)

デイサービスのフロア内で、敬老会を開催しました。

職員のボランティアによるアコーディオン、トランペット演奏、デイサービス職員によるバルーンアートを披露致しました。皆様、これからもお元気でお過ごし下さいね。



新人職員紹介



8月に
入職した
横井由貴美
です。
まだまだ

たくさんわからないことがありますが、頑張っていきたいと思います。
よろしくお願ひ致します!!



4月に
入職した
渥美典子
です。
趣味は

食べ歩きが大好きなのと、最近はず育てに奮闘しております。一生懸命頑張りますので宜しくお願ひします。