



# デイサービスセンター



デイサービスでは、昨年の12月23日～25日の3日間、クリスマス会がありました。コロナウイルス感染症に配慮し、プレゼントは個包装されたマスクを皆様に配らせていただきました。

この時期はコロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなど、様々な感染症に気を付けなければならない時期でもありますので引き続き、対策を万全にして感染予防に努めて参ります。

そして、職員によるトーンチャイムの演奏を、3曲披露いたしました。曲に合わせて手拍子や、口ずさむ方もおられ、楽しんでいただくことができました。

また、寒い冬に合う雪だるまのスノードームの制作をしました。白くて丸い小さな発泡スチロールを雪に見立てており、スノードームの容器を振ると雪が舞います。それを見た利用者様からは「可愛い～!」「綺麗だね」と、大変好評をいただきました。



# 訪問介護員より



私たちは、老若男女問わず、社会生活を送る中で、日々ストレスや身体疲労などにさらされ続けています。

そしてそういった要因は、身体の自己防衛機能である免疫力の低下を引き起こします。

この免疫力を高めるためには色々な方法があり、バランスの取れた健康的な食事を摂取することも、その方法の最も重要なものの一つです。免疫力を高めるとされている食品は、大根・小松菜・かぼちゃ・長芋・にんにく・ブロッコリー・人参・バナナ・りんご・しょうが・卵・納豆・胡麻・アーモンドなどと沢山の種類があります。新型コロナウイルス対策にもなりますので、自身の食事にも積極的に取り入れていき、利用者様のお宅で買物、調理の援助を行う際も、できるだけこのような体にいい食材を使って、健康に過ごしていただけるように努めたいと思います。



# 医務室より



1年で最も寒い時期になりました。冬はインフルエンザやノロウイルス、風邪も流行しやすい季節です。新型コロナウイルスは、世界的にもまだまだ収束する様子はありません。

冬場の体調管理のポイントは、「急激な温度差を避ける」、「体を冷やさない」、「水分に気を付ける（補給と加湿）」、そして「感染症予防」です。

ヒートショックや寒暖差アレルギーなど、人の体は急激な温度変化に弱く、また体温の低下は抵抗力を落とします。乾燥した空気はウイルスにとって好環境で、人にとっては気道粘膜の防御機能を低下させます。そして、汗はかかなくてもこまめに水分を補給しないと、血液の粘度が高くなり、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高くなります。

一人一人が体調管理に気をつけて、今年の冬を元気に乗り越えたいですね。外出の際はマスクの着用と、帰ったら手洗い、うがいも忘れずにしましょう。



寒さの影響で  
医務室の窓の外へ  
大きな氷柱が  
できていました!

令和三年 十月～十二月  
苦情結果報告  
苦情件数 〇件