

鏡開きにぜんざいを食べました



寒中お見舞い申し上げます

毎日寒い日が続いてますが、みなさん体調お変わりないでしょうか？早いもので二月に突入しました！10年に1度と言われた1月末の大寒波。大阪は有り難いことに雪も積もることなく、一安心でしたね。私達スタッフは利用者様の元気な姿を毎日見れてとても嬉しいです。まだまだ寒さは続きますので皆様体調には気を付け、寒い冬を乗り切りましょうね！

竹中ナースが
教えてくれる☆

～気をつけて！！4つの冬の病気～

1. 低体温症

体の表面温度が低下する冷え性と異なり、直腸温が低体温症です。体温機能の低下、筋肉量の減少により低体温症になりやすいのです。環境を整え、バランスの良い食事と適度な運動を心掛けましょう

2. 冬季うつ

晩秋から冬にかけて「悲しい気持ち」「憂鬱な気持ち」になったり、活動に対する興味がわなくなったりする症状をいいます。意欲的に日光を浴び、大豆・乳製品を積極的に摂る事が冬季うつ予防になります。

3. ノロウイルス

嘔吐や下痢などの症状を起こすウイルスのことで、手指や食品などを介し小腸に感染し腸管に増殖します。生の魚介類や加熱が不十分な肉類、生卵は控えるようにしましょう。食べる場合は、しっかりと加熱を行うことが大切です。

4. かくれ脱水

自覚がないうちに体内の水分が減少し、脱水症の一步手前まで症状が進行してしまう「かくれ脱水」脱水症状になると、頭痛・めまい・吐き気をはじめとした、様々な症状があらわれます。予防策として1日の水分摂取量の目安:1~1.5リットル摂ること。水や白湯がおすすめです。キウイと塩で「食べる点滴」を！！キウイには水分だけでなく、糖質・カリウム・マグネシウムが含まれており、点滴と同じ栄養素が含まれています。そこに塩分を加えると、まさに「食べる点滴」となるのです。

脱水症状をチェック

- ・ふだんより喉が渇く
- ・体重が短期間で減ってきた
- ・尿の色がふだんより濃い
- ・病気ではないのに37℃前後の微熱がある

ご家族様も
気を付けて
チェックして
みてください



1月看護師による
感染対策による
勉強会

12月リハビリスタッフ
によるマシン運動
勉強会



今回はノロウイルスの嘔吐があった場合の対処法を実践して下さいました。もしもデイで起きた時焦らず感染を拡げないためにスタッフも真剣に学んでいます。

利用者さんにしっかり運動して頂き、筋力アップを目指してほしい！！正しいマシン運動の行い方を教わりました。

デイのひとコマ

村中さんと森川さん
将棋対局

皆さんに帰るまで楽しんで頂きたい！！
そんな思いで夕方レクリエーション活動中

とどろきさんのギター
弾き語りで発声練習♪

ババ抜きで
大盛り上がり！

ステキなご夫婦紹介します
坂下ご夫婦です

昨年末より来所されている坂下昌弘様です。数年前までご夫婦でクリーニング店を営まれておられ、なんと！津森のユニホームなど長年クリーニングして下さいだった坂下様です。笑顔が素敵でいつもスタッフのことを気にかけて下さる優しい坂下様です。坂下様とのご縁に感謝です。これからもリハビリがんばりましょうね！！

石井さんありがとうございました

約10年近くキッチンスタッフとして勤務されていた石井さんですが、昨年12月ばいで退職されました。楽しく笑顔いっぱい利用者さんの屋食準備やお掃除をして下さり、スタッフが気持ち良く働いていたのは石井さんのおかげでした。長い間ありがとうございました。お疲れさまでした😊