

菊地施設長より



西区環境キャラクター
さんかくやまベエ



新年のごあいさつ



西野デイサービスセンターをご利用の皆様、並びにご家族様、新型コロナウイルス感染症の影響で落ち着かない日々をお見舞い申し上げますとともに、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

去年は感染予防のために、デイサービスの営業をお休みさせて頂くことができました。その際は、ご理解・ご協力をいただきましたことを、心より御礼申し上げます。

コロナ禍も気が付くと3年になりました。そろそろ挨拶の度にこの話題に触れることは終わりにしたいと思いながらも、デイサービスの営業や私たちの生活には、まだ影響が大きいですね。

それでも西野デイサービスセンターは少しずつではありますが、皆さまの元気や楽しみを体感できる活動を増やしていきたいと考えております。

このような状況の中ではありますが、皆様方のご健康と、益々のご繁栄を心よりお祈り申し上げます。



あけましておめでとうございます。
今年も宜しくお願い致します。

職員一同

いつもと違う 入浴を！

2ヶ月に一度の“お風呂の日週間”は今年度も好評です。皆様で作る脱衣場の装飾で楽しさを、季節に合わせた入浴剤で心と体のリラックスを提供できるよう実施しています。

「そろそろお風呂の日かい？」「次は何の湯？」など楽しみにしてくれている方も多いです♪

いつもと違う雰囲気の中でこれからも楽しんでいただけたら嬉しいです。

冬 ゆずの湯

秋 ぶどうの湯

夏 森林の湯



笑顔の広場😊



短時間型 目標に向かって



短時間型の利用者様はマシントレーニングを行うことと並行して、万歩計をつけての館内歩行にも力を入れています。

利用者様一人ひとりに合わせた“歩数目標”を訓練員と共に決め、専用の用紙に毎利用時の歩数を記録し、目標を達成していたらシールを貼っていただいています。具体的な目標数値や達成状況を可視化することで皆様が目目でわかるようにし、やりがいも感じていただけるよう取り組んでいます。

「これからも買い物に行けるよう頑張るわ」「冬は外を歩けないから、ここでたくさん歩いて頑張るね」などの前向きな言葉も多く聞かれています。体力や筋力がついてきたら歩数目標を増やす、足や体の調子がよくない期間などは歩数目標を減らすといった調整も行い、これからも元気で健康に過ごせるように無理のない範囲で頑張っていきましょうね！



冬の かくれ脱水

脱水は夏のイメージが強いですが、実は冬も脱水の危険があります。冬は空気の乾燥と、室内は暖房器具を使うため、より乾燥します。体内の水分がじわじわと蒸発してしまい、脱水が起こります。汗をかかず、のどが渇いていることに気づきにくいのが特徴です。

かくれ脱水チェック

最近、今までなかった以下のような変化はありませんか？

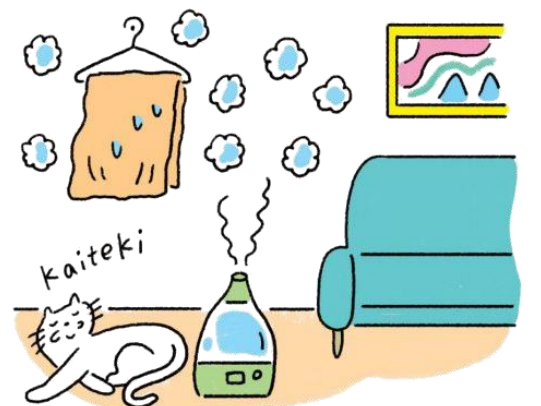
- ☐ 皮膚がカサつくようになり、乾燥してポロポロ落ちる。
- ☐ くちの中がねばつくようになった。つばをゴクンと飲めないことがある。
- ☐ 便秘になった、またはひどくなった。便秘薬や下剤を使う頻度が増えた。
- ☐ 以前よりも皮膚のハリがなくなった。
- ☐ 手の甲をつまみあげて離した後に、つまんだ跡が3秒以上も残る。
- ☐ 足のスネがむくみ、靴下のゴムの跡が10分以上も残る。

※一つでも当てはまると、かくれ脱水の可能性あります。



冬の 乾燥対策

湿度が低いと肌が乾燥しやすく、発疹が出てしまう可能性があります。また、喉や鼻の粘膜を痛めてしまい、免疫機能が低下してしまいます。さらに、ウイルスや菌は乾燥を好むため、感染症にかかりやすくなります。



冬の適切な室内温度と湿度



温度	18～22℃
湿度	45～60%

人によって感じる温度や湿度は違います。温度計・湿度計の数字で確認しましょう。

対策として…

- 加湿器を使う
- 洗濯物や濡らしたタオルを室内に干す
- 定期的に窓を開け、換気をする