



花 檀 だより



平成31年 2月 第219号

年が明け、あっという間に冬本番の2月となりました。寒い日が続きますね。こう寒いと外出するとき暖かい上着がかかせません。私はこの時期ダウンを着ることが多いです。このダウン、昔は分厚くいかにもダウン！！という見た目でしたが、最近は様々な種類があり、縫い目がなく防風性能が高いものや薄くて軽くジャケットの下に着用できるものもあります。薄く軽いダウンに関しては、当施設の利用者様も室内用として着用されている方がおられ、温度調節に手軽に使えて便利そうです。春まであと少し、機能性の良い衣服を体調管理に利用し、冬を乗り越えましょう。

【イベント紹介】

《1階 ダイケア》

27日（日）、日曜デイを行いました。もすうぐ節分、今回は節分にちなんで豆まき&福笑いゲームを行いました。豆まきゲームでは腕をしっかりと使って玉を投げるので、リハビリにもなりました。



また、笑いは健康の元、福笑いゲームは「おもしろい顔や」「わはは！」と笑うことで、健康につながったのではないのでしょうか。



●昼食 "巻き寿司御膳"

●おやつ

"鬼のねりきりまんじゅう"
「怖い鬼でもおいしいわ。」と
あっという間に完食されていました。

茶碗蒸しや酢の物もご用意しました。

「節分には巻き寿司やな。」などおっしゃりながら、季節を感じつつ召し上がって頂きました。

《2階 3階 フロア》

26日（土）のお誕生日会ではお正月は過ぎてしまいましたが今年一年の運だめしにと、みなさまに職員手作りのおみくじを引いて頂きました。順番におみくじを引いて頂くと



「やった、吉や!」「こんなこと書いてる。」などと話され、

和気あいあいとした雰囲気でした。おみくじの最後には

一年の始まりにご利益があるようにと全員に記念札をお渡しし、特に大吉を引いた方には記念品もお渡ししました。皆笑顔で受け取ってくださり大変喜んで頂けたようでした。



〒 634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 **花檀**

TEL : 0744-26-1371 FAX : 0744-26-1372



【各サービス】入所療養介護 100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション 50名

花櫃より面会禁止のお知らせ

対象

乳幼児～大学生までのお子様

現在、インフルエンザの流行により、施設内感染予防の観点から上記の方々のご面会を禁止とさせて頂いております。ご迷惑をお掛けしますが宜しくお願い致します。

冬でも起こる脱水症状

脱水は夏に起こると思われがちですが冬にも起こる為、注意が必要です。

原因は・・・？

- 外気が乾燥している。
- エアコンなどの暖房器具で部屋が乾燥する。
- 冬は脱水症になるというイメージが少なく水分をとらない。

特に高齢の方が脱水症になりやすい原因として…

- 腎臓の働きが低下して体の水分調節が上手くできない。
- のどや口の渇きに気付きにくい。
- トイレの回数を減らしたいため水分を控える。
- 利尿作用がある薬を服用している。



症状は・・・？

口の中がねばねばする、めまい、頭痛、吐き気など

どうすれば予防できるの？

- 部屋を加湿する。
- 1日に1～1.5リットルを目安に水分摂取する。
- 1日の中で8回程度に分け少量ずつあまり間隔をあげない様にこまめに摂る。
(一気に摂取すると尿として排出されてしまう。)
- カフェインを含まない水や白湯もとる。
- 飲料だけでは飽きてしまう場合には、水分を多く含むゼリーや果物で摂取する。



暦・行事予定

2月 3日 節分

2月 11日 建国記念日

2月 18日 散髪（入所者）

2月 4日 立春

2月 14日 バレンタインデー

2月 23日 お誕生日会（入所者）

