あじさいだより

誠和
2021.3
Vol.272

コロナ禍での楽しみを

まだまだコロナウイルス感染症も落ち着かず、ご利用者の皆様が楽しみにされていたカラオケも現在は中止せざるを得ない状況に。それでもデイサービスご利用者の皆様、元気にあじさいに来てくださっています！！「利用時間の中で少しでも楽しみが増えれば」と思い、スタッフも壁画づくりなど密にならない手作業や活動などを日々考え皆様と一緒に行っています。手先を動かすことは手指の良い運動になり、認知症予防にも繋がります。やはり皆で作った壁画は完成度が高く、コミュニケーションの良いきっかけにもなります♪

また、外出自粛ということもあり身体を動かす機会が減ってきたとの声も・・・そこは「作業療法士による訓練を」と、以前より積極的に取り組まれている方も増えています。今だからこそ、力を合わせて頑張りましょう。

健康講座　「かくれ脱水」に注意

空気が乾燥しており、皮膚や呼吸からも水分が蒸発します。また暖房の効いた部屋や入浴時等、冬でも汗をかく機会は多く、意外にも多くの水分を失っています。気づかないうちに水分が体から失われ、脱水症の一歩手前の「かくれ脱水」の状態になっていることがあり、注意が必要です。

かくれ脱水チェックリスト	✓
皮膚がかさつく、つやがない	
口の中が粘つく、唾が少なく飲み込みにくい	
便秘になった	
冷えやむくみ（血流が悪くなる為）	

脱水症状は軽度なら、体がだるい、ぼんやりする、めまいなどですが、進むと頭痛や吐き気、呼吸の乱れ、筋肉のけいれんなどが起こります。

また水分が失われることで、血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞を起こすこともあります。

かくれ脱水を予防するために

普段から意識して水分を摂る習慣をつけましょう。喉が渇いてからではなく、起床後、食事時、入浴前後、就寝前など、時間を決めておくと効果的です。

また暖房で乾燥した部屋には加湿器を使ったり、濡れタオルを干したりすると乾燥を防ぐことができます。かさつく肌には保湿クリームを使えば皮膚からの乾燥も防いでくれます。

社会福祉法人　誠 和　特別養護老人ホームあじさいのおか牛窓

【グループホーム】

新年会

グループホームあじさいにて、新年会を開催しました。例年のように大々的に開催は行えませんでしたが、各ユニットに分かれて、スタッフによるギター演奏とじゃんけん大会を開催しました。懐かしい歌に身体を揺らしながら口ずさみ、じゃんけん大会では優勝者には花束贈呈と知ると、目の色を変えていつもは見られない真剣な表情。勝った、負けたと大盛況。ちょっと興奮しすぎでは…（笑）

そのあとは、美味しい握り寿司に舌鼓。「まぁ～美味しいわ」「握りやこぉ、いつぶりじゃろうか」となんとも言えない嬉しそうな表情にスタッフもにんまり。開催して良かったと思えた瞬間でした。

いつになれば、今の状況が落ち着くのか。以前のように楽しく大笑いをしながら楽しいひと時が過ごせるのか。大きな不安は拭えませんが、それでもご利用者様の素敵な笑顔をいつまでも絶やすことなく見せていただくために、これからも今できることを考え、新しい生活様式を受入れ、ご利用者様と共に笑って今年も一年過ごしていきたいと思っています。

◆寄付・寄贈御礼(1月)◆

田淵　真理子（敬称略）

ありがとうございました。

介護のポイント

介護にストレスを感じた時の対処法

自宅で介護することにストレスを感じるようになったらどうしたら良いでしょうか。ストレス軽減のためにできることをご紹介します。

①周囲に悩みを相談する	②介護の時間から離れる
介護に関する悩みを1人で抱え込まないという心がけが大切です。話しやすい人に相談するようにしましょう。話すことで気分が落ち着いたり、考えが整理されて悩みにくくなったりします。	友人との食事や趣味に打ち込むなど、「やりたいこと」をするようにしてみてください。気分がリフレッシュされることで、介護に対するストレスもたまりにくくなります。自分のことも大事にしながら、介護を続けていきましょう。

スタッフのひとり言

【ヘルパーステーション】

4年前、急に独り暮らしをすると息子。寝耳に水の私。予想通り押し切られる形で引っ越しの日に。犬を飼ったら帰ってくるよとの息子の一言で急遽愛犬を迎えることになり、気が付くと我が家のアイドルになっていました。息子も約束通り度々愛犬に会いに来てくれます。これからも皆を笑顔にしてくれたらと思っています。

（奥山　あやこ）

昔からゲームが好きで、今は娘や友達と一緒に【あつまれどうぶつの森】をすることが楽しみです。コロナ禍で色々なストレスが溜まりますが、私はゲームでストレス発散をしています。来年、大阪のＵＳＪにニンテンドーワールドができるので、コロナが収まったら遊びに行きたいです。その日を楽しみに毎日仕事を頑張ります！

（田中　けいこ）

お知らせ

あじさいだよりはホームページからも読むことができます

「社会福祉法人　誠和　特別養護老人ホームあじさいのおか牛窓」ホームページ

http://ajisai-s.or.jp/wp/　あじさいだより　検索

QR コード

誌面の写真・氏名については、ご本人の同意を得て掲載しています。個人情報の取り扱いに関する苦情・相談窓口は、三石（みついし）まで。

TEL：0869-34-6366　メール：seiwa@ajisai-s.or.jp