

1月

January

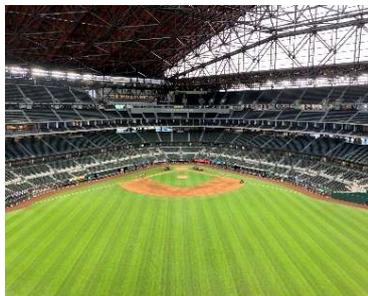
ケアサポートだより



あけましておめでとうございます。
皆様にとって、今年一年が幸多い年であることを心よりお祈りいたします。
そして今年も恵み野ケアサポートをどうかよろしくお祈りいたします。



エスコンフィールドに行ってきました！



12月5日に、「めざせ！エスコン」コンテストの上位のみなさんとエスコン球場の見学をしてきました。「こんなにきれいだとおもわなかった」「これがうわさのダルビッシュのサインなんだ！」とみなさん感激されていました。「今度は試合観戦したいね！」とおしゃっていたので、是非とも実現したいですね。



「しまむら」さんが来てくれます！

なかなか衣類などの買い物ができない状況の中、しまむら・恵庭店さんから、ケアサポート内で利用者の方を対象に出張販売をいただくことになりました。恵庭市内では、初めての試みということですが、自由に買い物ができない利用者の方にはとてもすてきな朗報です。今年の春ごろに実施する予定です。

「厳冬期」のワンポイントアドバイス



<看護師から> 「冷え」によって免疫力が低下します！

体温が下がると免疫に関わる腸の働きや粘膜の働きが30%も低下すると言われており、加えて体温低下による血液の循環の悪化も免疫力低下を引き起こします。

免疫力を維持するためにも、室内外の寒暖差に注意をするとともに、身体の冷えに気をつけましょう。

(注) ただし、カイロを貼る場合は、下着の上ではなく、洋服の上に貼り、長時間同じ場所に貼らないようにしましょう(低温やけどになる恐れがあります)。



<リハビリから> 今回は、雪道で滑らないコツをお伝えします。

- ①小さな歩幅でそろそろ歩く
- ②靴の裏全体から踏みしめるように歩く
- ③時間的余裕を持ち足をよく見て歩く
- ④歩き始めや方向転換等、歩く速さが変わるときや動きが大きくなる時に気をつける
- ⑤床が濡れていたり、雪の下が凍っていたり、滑りやすい場所には気をつける
- ⑥杖にはアイスピックをつける
- ⑦滑りにくい靴を選ぶ
- ⑧ケアサポートで運動する!(笑) <OT>



<栄養士から> 冬といえば「みかん」



みかんはビタミンなどが豊富で、ミカン2個で1日に必要なビタミンCを摂ることができます。日本は果物の消費量が先進国の中で最低クラスとなっているので、お菓子の代りに是非取り入れたいですね。



1月の行事予定



- 1/ 7 (火) 七草粥の日
- 1/ 8 (水) 新年交礼会 (食事会)
- 1/14 (火) 編み物教室
- 1/15 (水) 音楽の会
- 1/28 (火) 編み物教室

*毎週 火・水は将棋教室
*毎週 水・土は、傾聴ボランティア(2名)訪問



利用状況

(R6年12月27日現在)

入所	男性	女性	備考
長期入所	△	△	
短期入所	○	○	日程はご相談下さい



通所	月	火	水	木	金	土
介護	○	△	○	○	△	△
予防	○	△	○	○	△	△

