



ケアサポートだより



今年の冬は雪が少なく、しかも例年に比べると暖かい日が多かったように思えます。まだ冬期間は一ヶ月ほど残っていますが、比較的過ごしやすい冬だったように思えます。
間もなく待望の春を迎えます。体調を万全にして迎えましょう！

「恵み野むつみ会」のみなさんと交流会



2月6日、実に6年ぶりに恵み野むつみ会のみなさんと「健康教室と交流会」を開催しました。この会は平成8年から毎年1回、恵み野むつみ会と北農会が共催して行ってきました。しかし、コロナ感染予防のため一時中断することになり、今回なんと6年ぶりに復活しました。

前半は、恵み野病院の耳鼻科医師・道塚先生による「耳鼻咽喉科の果たす役割について」、同院菊地事務長による「病院 今と昔」の講演、後半は、むつみ会のみなさんによる演芸会が行われ、共に久しぶりに楽しいひとときを過ごすことができました。

また、夏には「恵み野院長杯パークゴルフ大会」を開催する予定で、恵み野のみなさんとの交流が復活しました！

BCPで安全な暮らしをめざして！



1月28日に6年度から義務付けられた「自然災害発生時の事業継続計画（BCP）」に基づき、ケアサポートでも災害時（初動時）の机上訓練を行いました。予期せぬ災害にどう対応したらよいのか、足りない物はないのか、など計画書の検証を行いました。パソコンが使用できないと家族の連絡先がわからい、救急の用具がどこにあるの？・・・多くの課題がわかりました。

利用者のみなさんが安全に安心して暮らしていただくため、これからも対応策を検討していきます。

「春先時」のワンポイントアドバイス



<看護師から> 「春バテ」しないために…自律神経を整えましょう

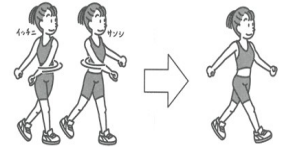
春は寒暖の差や気圧の変化から自律神経が乱れやすく、体のだるさや不眠などの不調がおこりやすくなります。

春バテしないために～①**食事は1日3回**しっかりかんで食べる（噛む動作によって脳が安らぎを感じる）②起床時に**コップ1杯の水を飲む**（腸が刺激され動きが活発になり、血流も良くなります）



<リハビリから>

春は気温が変動しやすく、朝晩と日中で温度差が大きいことがあります。体が温まる前に急激な運動をするとケガをリスクが高まるため、**ウォーミングアップ**を十分に行うことが重要です。



<栄養士から>

春は気圧の変化や寒暖差でストレスが溜まって自律神経が乱れ、様々な不調が起こりやすくなります。

自律神経を整える栄養素を摂るためにも**起床時1杯の水**で内臓を目覚めさせ3食の食事ですできるだけ**多種類の食材**を取り入れると良いでしょう。



3月の行事予定



- 3/ 3 (月) ひなまつりメニュー（生らし）
編み物教室
- 3/11 (火) カラオケ
- 3/12 (水) 音楽の会
- 3/28 (火) カラオケ
- 3/25 (火) 編み物教室
- *毎週 火・水は将棋教室
- *毎週 水・土は、対話ボランティア（2名）訪問



利用状況

(R7年2月28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	○	△	○	○	△	○



*お問い合わせ先：0123-37-5060（支援相談員：藤田・赤塚・杉原）