

ケアハウス山科

12月号

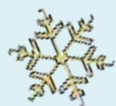
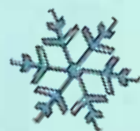
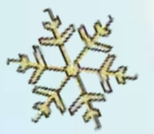


だより

Vol.
298
2023.12

今年もクリスマスがやっていきました。

施設の飾り付けも準備万端です♪



「協調と和」そして「コミュニケーション」を大切にしながら
日々の生活に潤いあるサービスをサポートします

1/30
(木)

『火災避難訓練』 『災害時想定訓練』



火災を想定した『火災避難訓練』と、大規模災害を想定した『災害時想定訓練』を行いました。火災避難訓練では、今回は厨房からの出火という想定で、消火、通報、避難の訓練を行い、入居者様の安全を守る大切な時間となりました。

また、災害時想定訓練では、M7.5の大地震が発生しライフラインが停止するという想定での訓練。夕食には、アルファ米のおにぎりを召し上がっていただきました。水道、電気、ガスが止まってしまったらどうなるのか…を感じていただくきっかけになったのではないのでしょうか？

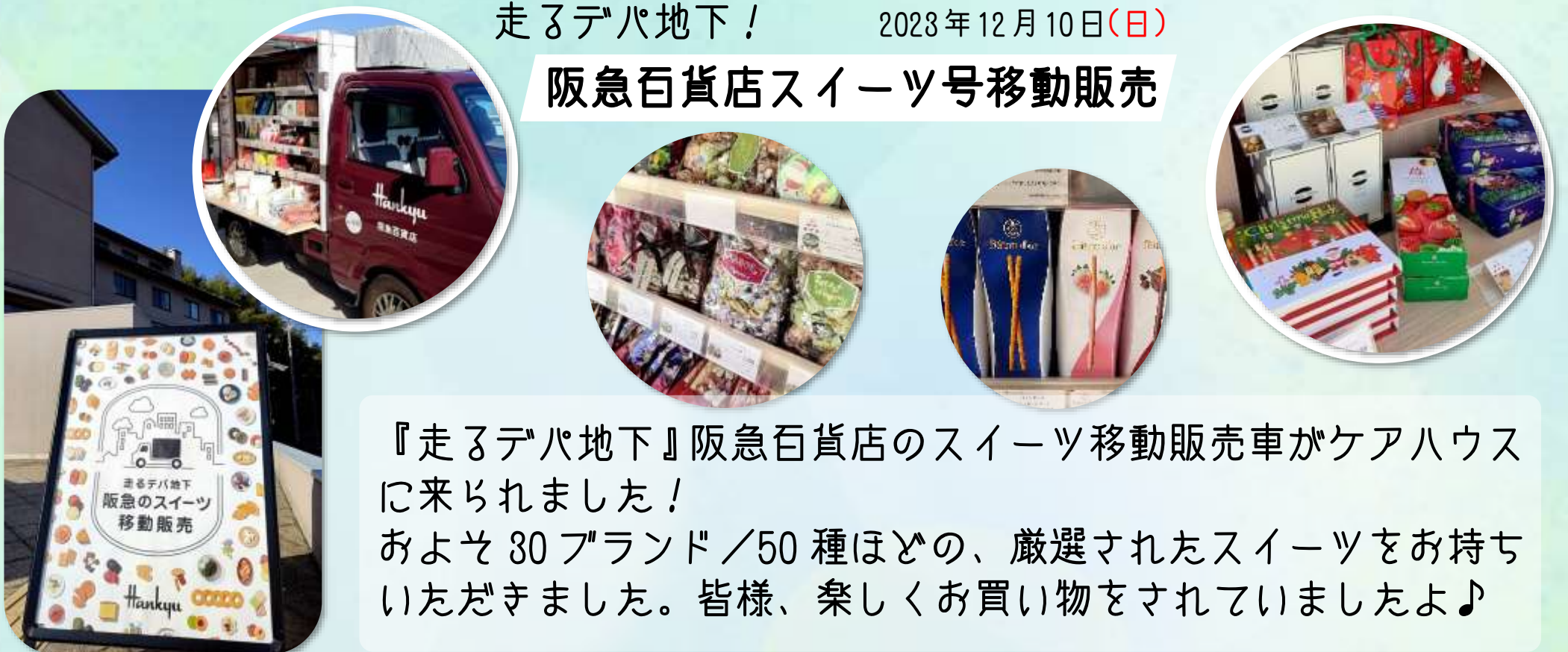
施設といたしましては、今後も定期的に訓練を実施いたします。訓練への参加と共に、災害時に備え、飲料・食料・生活用品（災害時トイレ等）の備蓄をお願いします。『いつ、災害が起こるか』わかりません。日頃から備えておきましょう。



避難所生活についてのアンケート調査において、困ったことの第1位が『トイレ』。人は1日2日であれば食事は多少我慢できますが、トイレだけは我慢できません。被災した時、トイレの問題で大きなストレスを感じるそうです。飲料水や食料品はもちろんですが、トイレの問題にも目を向けて備えましょう。

走るデパ地下！ 2023年12月10日(日)

阪急百貨店スイーツ号移動販売



『走るデパ地下』阪急百貨店のスイーツ移動販売車がケアハウスに来られました！

およそ30ブランド/50種ほどの、厳選されたスイーツをお持ちいただきました。皆様、楽しくお買い物をしていましたよ♪

今月の予定

12

- ◆12/ 4 (月) 建物調査/貯水槽点検
- ◆12/6 (水) ~12/8 (金)
窓の清掃と共用部ワックスがけ
- ◆12/18 (月) 衛生点検
- ◆12/21 (木) 居室エアコンフィルター清掃
/給排水点検
- ◆12/24 (日) 『誕生者を祝う会』
- ◆12/25 (月) 『クリスマス会』



来月の予定

1

- ◆1/1 (月) 元日/行事食
昼食のお時間を通常より延長してご提供
《1部》11時30分~12時15分
《2部》12時20分~13時05分
14時05分より『新年会』の催し
- ◆1/2 (火) 映画会 ◆1/3 (水) カルタ同好会
- ◆1/20 (土) 大規模エレベーター点検
- ◆1/21 (日) 『運営懇談会』2階入居者様
- ◆1/25 (木) 『誕生者を祝う会』

施設からのお知らせ

- ◆入居者様に関わる『個人情報使用に関する同意書』を、身元引受人代表者様に送付いたします。これは、救急搬送時等において、行政や医療機関、介護サービス事業所より求められた際に、必要最小限で使用させていただき同意書となります。
内容をご確認していただき、ご返送いただきますようお願い申し上げます。
- ◆1/20 (土) 『エレベーター点検』長期使用による油漏れが原因による、パッキン等の交換工事を行います。当日は8:30~14:30までの6時間ほどの間、エレベーターが使用できません。当日の昼食は居室配膳とし、居室で召し上がっていただきます。
ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願いします。
- ◆『年末年始入浴のお知らせ』12/31 (日) ~1/3 (水) の期間は通常通り入浴していただけます。



感謝



- ◆『京都青果協会』様よりみかん、京都青果卸『朱常分店』様よりバナナのご寄付をいただきました。賜りましたご厚志は、入居者様へのお食事などの際に召し上がっていただきました。
日頃より、施設運営にご理解とご賛同をいただき、心より御礼申し上げます。

新規入居者様募集中!!

ケアハウス山科では、新規入居者様を大募集しています!
お友達やお知り合いの方など、当施設にご興味のある方が
いらっしゃいましたら、ぜひお声掛けください。
自然豊かな景観のもと、楽しく、穏やかに暮らしてみませんか?

施設見学も随時受付中!

ご連絡をおまちしています。



公式 LINE アカウント



Instagram



ホームページ



10月に老人福祉施設の食事ケア部会の研修を受けました。

今回の研修は「口腔機能の重要性について、口腔機能とフレイル・QOLとの関係」という内容でした。フレイルとは、加齢による身体機能の衰えで、QOLとは生命や生活の質という意味です。

食事は口から摂取します。ケアハウスの入居者様にも多いことですが、高齢者になると歯が悪くなり物が噛めないなどの理由で食事量が減ったり、食べるものが偏ってしまうということがあります。食事がしっかり摂れない事で、身体能力の衰えが加速し、日常生活にまで支障がでてしまいます。そうならないためにも、口腔ケア、つまり歯磨きが大事という内容でした。



今後も研修に参加し、入居者の皆様においしい食事を提供できるよう厨房職員一同努めて参ります。どうぞ、来年もよろしくお願いいたします。

日々是好日

(コラム)

冬になると疲れやすくなる？自律神経がカギになる？

『寒暖差疲労』とは？



冬になると、なんとなく疲れやすさを感じたり、体の不調が続いたりする方もいるのではないのでしょうか。実は「寒暖差疲労」と呼ばれるほど、この時季は寒さによる疲労がたまりやすくなっています。

特に暖房機器を使用することで室内外の気温差も広がるため、更に体が寒暖差のある環境に置かれることになることも。こうした寒暖差の激しい環境で過ごしていると、私たちの体は気温差に対応しようと何度も熱を作ったり逃がしたりして、必要以上にエネルギーを消費します。その結果、寒暖差疲労が蓄積し自律神経も乱れて、自分が意識している以上に体が冷えやすくなってしまいます。

では、寒暖差疲労の状態から脱するためには、どうしたらいいのでしょうか。これには、乱れてしまった自律神経を整えることが第一です。食事や運動、睡眠の質の向上が基本となり、規則正しい生活を送ることが大切です。また、朝に日光を浴びたり、毎日お風呂に浸かる、肩や首周りのストレッチなども有効的と言われています。

■寒い時は3つの首を温めましょう！

『首、手首、足首』の3つの首をしっかりと温めると、自律神経も安定します。

外出時にマフラーを巻くだけでも、体感温度が3℃ほど上がるとも言われています。

■規則正しい生活を！

『食養生』という言葉もあるように、食事は健康な身体づくりには必要不可欠です。

同じく睡眠不足も疲れの原因に。規則正しい生活を心がけましょう。

いよいよ年の瀬も押し迫り、何かと気忙しい時期となり、寒さも厳しくなってきます。寒い時期には特に体調に気をつけていただき、元気に年末年始をお迎えください。