



まほろばだより

第144号

〒375-0024 藤岡市藤岡 1019-2

デイサービスセンターまほろば

☎ 0274-40-2022

編集委員 宇佐美・田辺

題字作品：武車様、山谷様、根岸様

青葉の美しい季節となりました。今年は4月下旬から広範囲で夏日を観測するなど、これから夏に向い、さらに汗ばむ日も多くなると予想されます。人の体は徐々に暑さに慣れていくようにできていますが、近年の四季の変化に体温調節機能がうまく対応できず、自律神経が乱れ、疲れやすく、夏バテのような症状を起こすことがあります。気温の高い日は、無理せず、エアコン等を上手に使用し、こまめな水分補給、休息を心掛け、体調管理には十分注意していきましょう。また、デイサービスでは、エアコンを使用する日も有ると思いますので、脱ぎ着のしやすい服装や、羽織る物をお持ち頂くよう、お願いします。

【潤青会からのお願い】

・コロナ感染症は、5月には感染症法「2類相当」から「5類相当」になり、マスク着用は個人の判断となりましたが、基本的に病院や高齢者施設、混雑した場所などではマスクの着用が求められています。デイサービスなど人の集まる場所では、今までと同じような感染対策がまだ必要と思われます。皆様には引き続きマスクの着用、手洗い、うがい、換気の励行などをお願いします。また、少しでも下記の症状があった場合は、ご利用を控えて頂きたいので、ご協力をお願いします。

●熱が37.0℃以上の場合 ●体調不良（のどの痛み・倦怠感・せき・鼻水・吐き気等）

ご家族様や身近でコロナに感染した人、若しくはその疑いがある人、その他でも感染者と接触があったと思われる場合は、必ずご連絡ください。

＜行事報告＞

手作りおやつ「よもぎマフィン」

17日（月）に4月の手作りおやつを行いました♪今回は『よもぎマフィン』です。

小袋に入れた材料を良く揉んで頂き、カップに出してから甘納豆をトッピング…厨房で蒸し焼きにしてもらいました！

「甘納豆の甘さがちょうど良いね。」と大変ご好評頂きました♪



4月お誕生日の方々♪ おめでとうございます！



お花見ドライブ♪



お花見弁当屋食



リハビリ



変わり湯

ひのき風呂の効能

- 1. リラックス効果**
心を落ち着かせ、緊張を緩和してくれる
- 2. 血行促進・疲労回復**
冷え症やむくみの改善、鼻炎や頭痛にも効果
- 3. 美肌効果**
肌を引き締め、しわやたるみを予防
- 4. 消臭効果**
抗ウイルス・殺菌作用が高い



施設の空き情報

【令和5年4月30日現在】

<p>特 養</p> <p>☎0274 23-6520</p>	<p>現在満床ですが、お申し込みやご相談は随時受付けております。電話にてお問い合わせ下さい。要介護2までの方についてもお気軽にご相談下さい。</p> <p>【担当：平石、井口】</p>
<p>ショートステイ</p> <p>☎0274 23-6520</p>	<p>5月→現在、少しだけ空きがあります。6月→先着順に予約を受付けています。7月以降についてはご相談下さい。ロングショートに関しましても、調整により、受け入れが可能な場合もありますので、ご連絡下さい。</p> <p>なお、ご家族の事情等で緊急を要する場合も、出来る限り対応させていただきますのでご相談下さい。</p> <p>【担当：平石、井口】</p>
<p>グループホーム</p> <p>☎0274 23-6520</p>	<p>現在は入居しやすい状況となっています。お申込みやご相談は、随時受付けていますので、お気軽にご相談ください。</p> <p>【担当：黒澤】</p>
<p>デイサービス</p> <p>☎0274 40-2022</p>	<p>月曜～土曜の全ての曜日に空きがございます。ご利用を希望される場合は、お気軽にご連絡下さい。</p> <p>機能訓練については、専門職が担当しています。(理学療法士・按摩マッサージ師・看護師)</p> <p>【担当：大島】</p>

4月利用者様作品 (花菖蒲、鯉のぼり、藤、カレンダー)



暮らしの知識

熱中症について学ぼう！！

近年の温暖化により、5月から猛暑日を迎える日が多くなってきました。人は暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。体が暑さに慣れること『暑熱順化』について知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

◎暑熱順化による変化

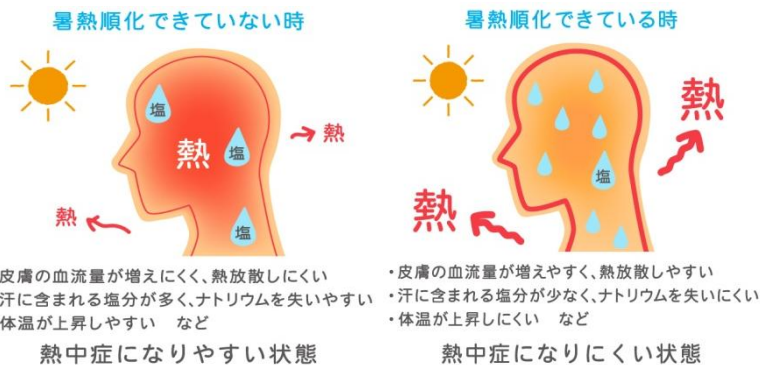
人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくこと（発汗）による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。

暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

◎暑熱順化に有効な対策とは

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がリ、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。



5月行事日程

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 5日(金)・・・行事昼食(端午の節句) | 16日(火)・・・手作りおやつ |
| 1日～6日・・・変わり湯 | 18日～24日・・・理美容 |
| 8日(月)・・・味わい御膳昼食 | 22日～27日・・・まほろば温泉 |
| 15日(月)・・・お誕生日昼食会 | 23日(火)・・・駅弁昼食(小田原駅こゆるぎ弁当) |