



まほろば だより

題字作品：貫井様、須田様、笹井様

第145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

梅雨入りの季節となり、湿度が高く気温差の激しい日々が続いています。この時期はだるさや疲労感、気分の落ち込みなどさまざまな不調が起こりやすくなります。私たちの体調は天候に左右されやすく、実に8割もの方が天候による体調の変化を感じているようです。特に、雨が続く梅雨ときには、低気圧による自律神経の乱れや、湿度の上昇により体調が崩れやすくなります。

体調管理の予防は規則正しい生活を送るのが基本となります。多忙でも、生活の基盤となる3回の食事と早寝早起きを徹底し、生活のリズムを整えましょう。また、暑さで脱水にならない様、適度な水分補給も心掛けていきましょう。

【潤青会からのお願い】

・コロナ感染症は、5月から感染症法「2類」から「5類」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> 「母の日」ゲーム

5月は母の日に関連して、『母の日』特別ゲームや、『母の歌』を皆で唄いました。

カーネーションやハート型に作った的をめがけてお手玉を投げ、高得点を目指して頂きました。

お母さんに関する歌（童謡の『おかあさん』等）も皆様に唄って頂き、昔の事やお母さんの事を懐かしんで頂きました。

また、『端午の節句』には兜をかぶってゲームを行い、そちらも好評頂きました♪

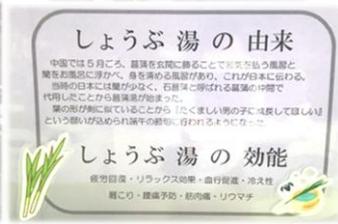


手作りおやつ「お団子」

5月お誕生日の方々♪ おめでとうございます！



変わり湯



施設の空き情報

【令和5年5月31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>6月→現在、少しだけ空きがあります。7月→先着順に予約を受付けています。8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：大畠】</p>

4月利用者様作品 (あじさい、カレンダー)



暮らしの知識



不調を寄せ付けない、梅雨の時期の過ごし方

ジメツとした梅雨は、気分もなんだかじっとり落ち込みがち。この時期には、特有の体の不調が現れる方も多いのではないのでしょうか。梅雨の次には夏の暑さが待っていますので、体調管理には十分に注意し、少しでも快適に乗り切りましょう。

◎梅雨の不調、特徴は「ずっしり重い」

梅雨に起こる不調の主な原因は、余分な水分と冷え。例えば、冷たい飲食物や甘いものの摂りすぎ、湿気、エアコンなどがさまざまに重なり合って、体が重だるい・頭重(頭が重い、だるい、ぼーっとする)・おなかが張る・おなかがすかない・便が泥状・頻尿または尿の出が悪いなど、「ずっしりと重たい」イメージの不調が現れるのです。

◎外側から体を守る

体の外、つまり環境面の対策は、除湿機やエアコンの除湿機能を活用して、室内の湿度を下げることです。晴れや曇りの日は積極的に窓を開けて空気を入れ替えるとういことです。あまり寒いと感じていなくても、この時期は意外と体が冷えているもの。汗をかいていなくても、寒いと思っていなくても、シャワーではなく湯船にお湯を張って入浴しましょう。お風呂に浸かると、じんわり体がほぐれて、冷えていたことを実感するはず。

また、汗かきの方は、靴下や下着をこまめに替えたり、体が重だるい場合には、寝間着を長袖長ズボンにして体を外気にさらさないようしたりすると不快感が軽減されます。

◎内側から体を守る

体の内側の対策について、余分な水分の排出をうながす食材に、**玄米やハトムギ、きのこ、海藻、ナス、かぼちゃ、じゃがいも、こんにゃく、しょうが、ネギ、バナナ**などが挙げられます。**利尿作用のある小豆や大豆などの豆類や、豆腐、味噌などの大豆由来の食品**もおすすめです。冷たいものは避け、作り置き惣菜などもほんの数秒でよいので電子レンジであたためるようにしましょう。反対に控えていただきたい食材は、**ベーコンなどの加工肉を含んだ脂肪の多い肉、いくらなどの魚卵、高脂肪食品、味の濃いもの、揚げ物、甘いもの、炭酸飲料、冷たい飲み物**です。体がだるく食欲がない場合には、肉や濃い味付けのいわゆる「スタミナ料理」は避けて、あたたかくて消化のよいものを食べるようにしましょう。

6月行事日程



- 10日(土)・・・味わい御膳昼食
- 12日～17日・・・変わり湯
- 15日(木)・・・お誕生日昼食会

- 15日～21日・・・理美容
- 19日(月)・・・ご当地昼食(長野県 みそ天丼)
- 21日(水)・・・手作りおやつ
- 22日～27日・・・まほろば温泉