



〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号

電話 0256-38-0091



ホームページ <http://houtoku-fukushi.jp/>

E-MAIL kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。また、日頃より当デイサービスをご利用いただき誠にありがとうございます。

さて、早いものでこころつくしが開設してから25年目となります。当施設の歴史は、ご利用者やご家族、地域の皆様と共に積み重ねてきたものでございます。

これからも地域の財産として、こころつくし職員一同励んでまいりますので、良いこと、言いにくいことも含めて忌憚のない話をお聞かせいただければと思います。

本年も変わらぬご支援の程よろしくお願いいたします。

施設長 泉田 直幸

今月の目標 体をやわらかく!

ストレッチで体ほかほか柔らかく、転倒予防にも効果あり!

冬本番! 浴室が危ない『ヒートショック』『かくれ脱水』に注意を!

みなさんは、交通事故よりも入浴中の事故で亡くなる人のほうが多いということをご存じでしょうか。これは脱衣所や浴室と熱いお湯の温度差で、体に負担がかかる「ヒートショック」がおきてしまうためです。また「かくれ脱水」は、特に高齢者に多い傾向があります。理由は体内水分量の少なさにあり、冬に起こる、かくれ脱水の大きな原因は「乾燥」です。ヒーターやこたつなどの暖房や電気毛布などを使うことで湿度が低下し、皮膚から水分が蒸発していくためです。蒸発は目に見えないので自覚しにくい傾向があります。

ヒートショックを起こしやすい状況



● かくれ脱水症状チェックリスト

- 脇の下が乾いている
- トイレに行く回数が少ない
- 尿の色が濃い
- 口の中や舌が乾いている
- 唇や皮膚が乾燥している
- 手の甲の皮膚をつまむと、シワができたままなかなか戻らない
- 爪を押して、色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかる
- 脈拍数が1分間に120以上ある
- 頭がボーっとしている



12月行事報告

クリスマスお楽しみ会

12月24日から3日間クリスマス会を行いました。

サンタクロースに扮した職員からプレゼントをもらい、皆さん子供に帰ったような嬉しそうな表情をされていました。そして、かわいい雪だるま作りにも挑戦しました❄️



大崎学園の6年生の皆さんが訪問され、一緒にクリスマスの飾りや貼り絵を作りました ✂️



2月お楽しみ会

2月3日(月)～5日(水)の3日間、節分お楽しみを行います。お楽しみに～！

