テイサービスセンター こころつくし 3月号



〒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

少しずつ雪解けが進み、春の足音を感じている今日この頃です。木々が芽吹く一方で、花粉症の方には辛い季節とも言えますね。三条市のスギ花粉の本格飛来は、2月28日頃からとの発表がありました。早めの対策と花粉情報のチェックで少しでも楽に乗り切りたいものです。

また、日中と朝晩の寒暖差がある季節の変わり目は、体調を崩しがちです。体調管理に気を付けて春の気候に向けて体を慣らしていきましょう。

今月の目標

春の足音を感じましょう♪

3月3日耳0日

3月3日は日本耳鼻咽喉科学会が定める「耳の日」です。

この機会に、耳について考えてみませんか。

誰しも、加齢とともに、音が聞こえにくくなります。 加齢によって聞こえが低下する難聴のことを、加齢性 難聴(老人性難聴)といいます。加齢性難聴は、高音 域の音から聞こえにくくなることが特徴です。

じつは「聞こえづらさ」を感じたときにどう対処するかで、その後の「聞こえ方」が左右されます。

また、聞こえづらさを感じていなくても耳の血流を 障害しない生活習慣を送れば難聴を予防できます。

☆血の流れをよくする食事を摂る

【加齢性難聴の初期症状】

お風呂がわいたときの電子音が聞こえない
大きくなった
「なった」

耳の血液の流れが悪くなると、脳への神経伝達が十分にできず、難聴を進行させてしまう可能性があります。血液の流れをよくするには、ビタミンを含む食べ物を積極的に摂りましょう。食事のみで摂取することが難しい場合は、ビタミン剤を飲むこともひとつの方法です。特にビタミンB12には、傷ついた末梢神経を修復するといわれています。ビタミンB12はレバー、あさり、しじみ、さんまなどに多く含まれています。その他、DHAが豊富に含まれる魚類や野菜類、老化を防ぐ成分を含むウナギやタラ、卵などからも摂ることができます。

また、生活習慣病の予防が大切なので、カロリー控えめで栄養バランスがとれた食事をして、八分目を心がけることも大切です。

2月1日(水)・2日(木)・3日(金)の3日間、節分お楽しみ会を行いました。今年の鬼は、皆さんと楽しい時間を過ごそう!ということでダンスを披露させて頂きました。そして福の神より福を授かったその後は『オニロールケーキ』を作りました。ロールケーキに生クリームやチョコソースで顔を描き、思い思いのオニが完成しました!「可愛くて食べるのがもったいない」など聞かれましたが皆さんで美味しく頂きました♪



デイサービスご利用時のお願い

- ・ご利用日の朝、ご自宅での検温をお願い致します.
- ・朝送迎時、体温を職員にお知らせください。また、再度体温を測らせて頂きます。
- -37. 0℃以上の発熱や体調不良(咳・鼻水鼻声・のどに痛み)が見られた際は、ご利用を中止とさせて頂いております。
- ご利用中はなるべくマスクを着用して頂くよう随時声掛けをさせて頂きます。
- ・感染拡大防止の為、ご家族様に風邪症状がある場合にはご利用をお控えください。

おねがいします