デイサービスセンター こころつくし

2025年(令和7年)
6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

日を増すごとに気温が上がり、日中では汗ばむこともある今日この頃です。夜になると田んぼからは元気な蛙の鳴き声が響き渡り、初夏を感じています。
さて、６月といえば梅雨の時期。気温が高く湿気が多い梅雨は、身体のだるさや食欲不振などの体調不良を起こしやすくなります。栄養と休息、水分補給を忘れずに体調管理をしていきましょう！！

今月の目標！

健康なお口に！

高齢者の衣替えが大切な理由とは？

昨今、４月頃から気温の高い日が多くなり、早いうちから熱中症への警戒を促すニュースを目にします。実は、衣替えは高齢者の健康と命を守る重要なイベントです。季節に合った服を着ていれば、熱中症のリスクを減らすことができます。また、衣替えは、体の状態や認知機能を確認するチャンスです。着やすい服を揃えたり、季節に合った服に衣替えをしたりすることは熱中症予防になるだけでなく、高齢者の自尊心や自立を支えることにもなります。ぜひとも衣替えを行いましょう！

☆高齢者が同じ服ばかり着る理由

高齢になると、視力の低下や手先の細かい動きが苦手になり、以下の動作が難しくなる場合があります。

- ボタンやボタン穴が小さく、うまく留められない
- ファスナーが小さいため、つまみにくく開閉が難しい
- 袖口のボタンが留められない
- 長すぎるズボンの裾に引っかかって転倒する
- 腕を上げる動作（バンザイ）が困難になり、頭からかぶる服が着づらい

上記のような理由から、着脱しやすい同じ服ばかり着てしまうことが考えられ、衣替えのタイミングで、不自由なく着替えができているか確認してみましょう。

☆服装の変化で気づく認知症のサイン

同じ服ばかり着る理由は加齢による身体の不自由さのほかに、認知症のサインが下記のような服装の変化に現れることもあります。

- 自分の服装への関心が低下した
- 汚れた服を気にせずに着続ける
- 季節に合わない服を着るようになった
- 同じ服ばかり着るようになった

季節に合わない服を着ると、熱中症のリスクが高まり、危険です。衣替えを行う際は、季節に合った服をクローゼットの手前など見えやすい場所に置き、服選びで混乱しない環境を整えましょう。また、服装の変化に気づいたら、早めに専門機関に相談されることをお勧めします。

衣替えの際、記名があると衣類の間違いを防ぐことができますのでご協力をお願いします。

5月行事報告

ドライブ＆お買い物外出

5月10日(土)～5月23日(金)の間、見附市のイングリッシュガーデンへドライブに行ってきました。初めて訪れたという方も多く、花がいっぱいの庭園に『どっかの国に来たみたいだ～!!』『珍しい花が咲いてきれいだね♡』と喜ばれていました。また、あいにくの雨予報の日は、保内の庭園の郷へ買い物へ行ってきました。「何を買おうか～」と悩まれる姿もありましたが、気に入った物を買って満足そうでした♪

6月お楽しみ会予定

6月20日(金)・21日(土)・23日(月)の3日間、小物作りを行います。
お楽しみに♪

避難訓練実施のお知らせ

6月25日（水）に避難訓練を実施いたします。当日ご利用の皆様には、ご協力をお願いいたします。