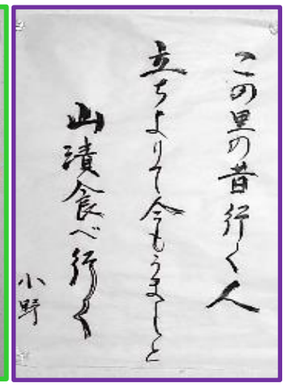
☆デイケア廊下の作品展示に新作が追加されました☆



デイケアの廊下には、利用者様の色々な作品が展示されており、廊下を歩く時に立ち止まり鑑賞されている方もいます。利用者様がご自宅で熱心に作成した作品などが飾られています。今回、新作品が展示され一段と雰囲気が変わりました。展示を希望される方は、職員へ遠慮なく声を掛けて下さい。今後も色々な作品を展示し、廊下を歩く楽しみに繋げていきたいと思います。

職員インタビュー　第36回　ケアワーカー　山本　桃衣

質問：仕事をする上で、心掛けていることはありますか？

利用者の皆さんが、毎日楽しく笑顔で気持良く過ごして頂ける様に、笑顔を忘れないように心掛けています。

質問：この仕事をしていて良かったと思うのは、どんな時ですか？

利用者さんに名前を覚えてもらったり、休みの日は淋しいよと言ってもらう時です。また、「ありがとう」の言葉は何より嬉しく、「がんばろう」と思えます。

質問：ストレス発散方法はありますか？

友人とのおしゃべりや、美味しい物を子供達のいない時にゆっくり食べる事です。😊

質問：今年の目標は何ですか？

自分の出来る仕事を増やし、利用者様やご家族の皆さんにも安心してもらえるような職員になりたいです。

編集後記	新型コロナウィルスの影響で、市内でもお祭りなどのイベントが軒並み中止になりましたが、湘南デイケアでは十分な感染対策を行ないながら、デイケア祭りを無事実施する事が出来ました。来月はクリスマス会を行いますので楽しみにして下さいね。

令和3年11月10日発行　プライムヘルシータウン湘南通所リハビリテーション事業　編集：後藤　英志
〒052-0012 伊達市松ヶ枝町157番地110／TEL 0142-22-1203
ホームページ http://www.koseikai-wel.or.jp/

湘南デイケア通信

令和３年１１月号

穏やかだった秋も終わりが近づいており、一段と寒さが身にしみる季節になってきました。暖房が必要な時期となり、屋外との気温差が大きいので体調を崩しやすくなります。これからは、インフルエンザやノロウイルスが流行する時期になります。手洗いやうがいをこまめに行ない、栄養や睡眠時間をしっかりとるなど体調管理に気を付けて、元気にお過ごし下さい。皆様の通所を職員一同心よりお待ち申し上げております。

Happy Birthday! 今年の誕生会も盛り上がっています！

おめでとう

ハッピーバースデー Present for you

毎月、月末に誕生会を行なっています。今年度も、誕生した日の運勢紹介や、誕生日の歌を歌いお祝いしています。今年度のお誕生日プレゼントは、通所する時に大変便利な大き目のバッグを皆さんにプレゼントしています。『上靴』や『お風呂用品』など色々入れることが出来て、とても好評です。まだ貰っていない方も誕生日が来るのを楽しみにしてくださいね。

※掲載している写真は、ご本人の同意を得ております。

第8回 デイケア祭りを行ないました！

おまつり

１０月１３日（月）～１５日（水）
１０月２１日（木）～２３日（土）
第８回デイケア祭りを行ないました。
「的当て」は、特賞の景品が多く出て、皆さん楽しそうに行なっていました。
「おもちゃすくい」は、今年から簡単に破けないようなポイを準備して行なったところ、上手な人は入れ物いっぱいにすくう方もいらっしゃいました。
　おやつとして用意した「たこ焼き」と「フルーツソーダ」も好評で、皆さん美味しそうに召し上がっていました。
　今年のデイケア祭りも無事に終える事が出来ました。来年も開催したいと思いますので、皆さん楽しみにしていて下さいね。

やったぁ!!
賞

※掲載している写真は、ご本人の同意を得ております。

【健康豆知識】　便秘について　　看護師　碁石　学

今回は、皆さんが普段から悩んでいらしゃる便秘についてお話させていただきます。３日以上お通じが無かったり、毎日お通じがあっても「スッキリしない」場合は便秘の可能性があります。以下に便秘解消アドバイスを載せましたので参考にして下さい。

きちんと朝食を取る

朝食は便意を催すきっかけとなります。きちんと朝食を取り、その後トイレに入りましょう。また、朝起きてすぐに冷たい水や牛乳を飲むのも効果的です。

トイレに入る習慣をつける

便意が起きたらガマンせず、すぐにトイレに行きましょう。便意がなくても朝食後の決まった時間にトイレに入る習慣をつけることで、便意が起こるようになります。

食生活を改善する

便秘解消には、バランスのよい食生活が不可欠です。食物繊維や水分だけでなく、適度な油も快便には欠かせない要素です。また、腸内環境整えるため、ビフィズス菌を多く含むヨーグルトなどの乳製品を食べることをお勧めします。

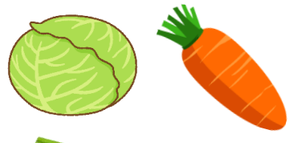
スポーツを楽しむ

腹筋が弱かったり、胃腸の働きが低下していたりすると、便秘になりがちです。体を動かすことで血行が良くなり、筋肉が鍛えられ、自律神経の働きが良くなることで胃腸の働きも活発化します。ストレッチや適度な運動を行うよう心がけましょう。

十分な睡眠をとる

睡眠不足で胃腸の休息が足りないと、消化機能が弱まります。便秘だけでなく、食欲不振や消化不良、腹部膨満感などの症状が現れることがあります。十分な睡眠をとるようにしましょう。

便秘に効く食べ物



とりわけ重要なのは**食物繊維**です。整腸作用に優れており、**栄養バランスのとれた食事と一緒に摂る**と、便秘の予防に効果的です。**野菜、果物、海藻、キノコ、豆、イモ、コンニャク等**に多く含まれている食物繊維を、たくさん食べましょう。