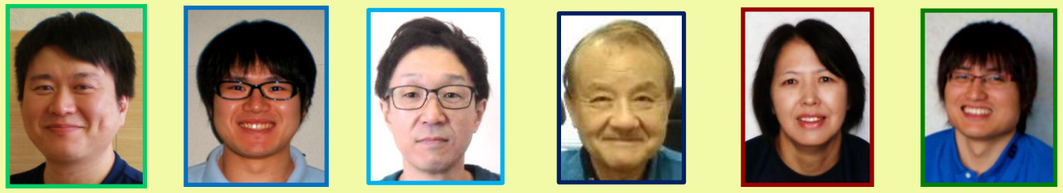
湘南デイケア通信

令和４年新春号

新年のご挨拶

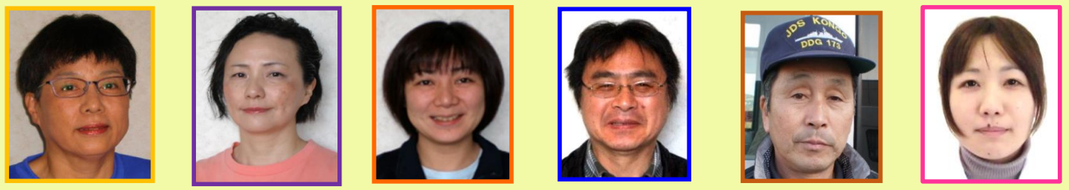
新年明けましておめでとうございます。
今年も皆様が毎日楽しく元気に過ごしていただけるように
職員一同頑張っていきたいと思います。
皆様にとって良い一年でありますよう心よりお祈り申し上げます。
本年もよろしくお願い致します。



後藤　和彦　田中　大樹　本間　哲也　上田　睦　佐藤　まゆみ　冨岡　憲哉

後藤　英志　阿部　香織　阿部　じゅん　高原　麻姫

小柳　尚美　目黒　正一　鈴木　颯太　山本　桃衣



栗原　ひとみ　藤部　千尋　下地　明美　鈴木　忠好　細川　功　樫本　真奈美

かぼちゃ団子を楽しみました！

GOOD!

かぼちゃ団子

11月19日（金）、「かぼちゃ団子」作りを行ないました。女性利用者の方が多く参加されましたが、慣れた手つきで上手に作る方が多く、「少し焦げ目があるほうが美味しいんだよ！」など色々会話をしながら楽しく取り組む事ができました。職員も手伝いましたがほとんどの作業を行なってもらいました。男性陣は食べるほう専門でしたが、焼きたての団子をほおばりながら「素朴な味わいで、とても美味しいよ！」などと話され、残さず綺麗に召し上がっていました。

調理レクリエーション活動にも時々取り組み、皆さまの経験を生かす機会も作っていきたいと思います。

※掲載している写真は、ご本人の同意を得ております。

はじめまして　新入職員の紹介！

１１月１日より、湘南デイケアで勤務しています小柳尚美です。以前は他のデイサービスで勤務していましたが、ご縁があり湘南で働く事となりました。

年齢は６３歳ですが、会話する事が好きで少しうるさいくらいの元気人です。

先輩方から教えを頂き奮闘中であります。利用者様から気軽に声を掛けて頂けるよう、一日一日を大切に頑張っていきますので、これからもどうぞ宜しくお願い致します。

小柳　尚美

編集後記	新型コロナウイルス感染症はなかなか終息が見えない状況が続いており、新しい感染症が拡大すると終息までに長い期間が必要になる事を改めて感じています。今年は例年以上に寒く感じる事が多く、体調を崩しやすい事から規則正しい生活に努め、感染予防も一段と注意しています。寒さや感染症に負けず、この冬を元気に乗り越えましょう。

令和4年1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／℡ 0142-22-1204　ホームページ http://www.koseikai-wel.or.jp/

クリスマス会を行ないました！

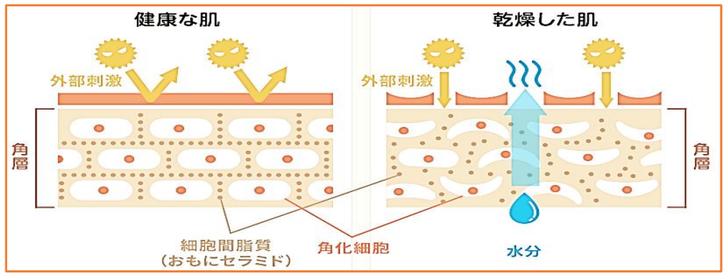
12月20日～12月25日に、デイケアクリスマス会を開催しました。
毎年恒例の職員によるマジックショーや二人羽織などの出し物、そして抽選会を行ないました。
マジックが成功するとビックリする方や、失敗したマジックに思わず笑ってしまう方など、楽しい雰囲気の中で行なう事が出来ました。職員による「二人羽織の早食い競争」では、職員間の息が合わなく上手く食べられない職員が続出した他、「運試し！激辛たこ焼きロシアンルーレット」においては、あまりの辛さに顔を真っ赤にし耐える職員がいるなど、普段見る事がない職員の姿を見ていただきました。
今年も皆さんが楽しんでいただける様に、新しい企画を考えていきたいと思います！！

※掲載している写真は、ご本人の同意を得ております。

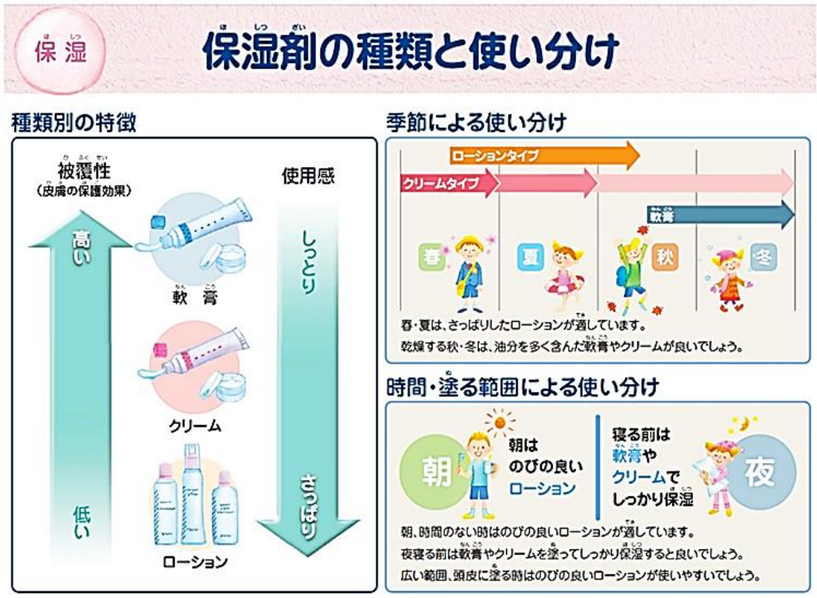
【健康豆知識】　なぜ皮膚は乾燥しやすいの？　　看護師　碁石　学

加齢に伴い皮膚の水分量は、徐々に低下していきます。皮膚の乾燥は、あらゆる皮膚トラブルの原因となります。痒くてついつい手足や背中に掻き傷を残してしまう体験をされていませんか？皮膚乾燥の原因と日常生活での注意点について簡単にまとめましたので参考にして下さい。

◎　空気の乾燥
秋から冬にかけてはエアコンなど暖房器具でも室内が乾燥します。空気の乾燥により、私達の皮膚は乾燥状態となります。皮膚のためには、湿度６０％くらいが望ましいといわれます。コタツに入りっぱなし、夜間電気毛布を使用することも皮膚の乾燥を促してしまいます。室内に加湿器を置いたり、保湿剤を塗ってから就寝すると良いでしょう。



◎　入浴
入浴が皮膚の乾燥を悪化させることもあります。石鹸をたくさん使う、アカスリでゴシゴシ体を強くこすることは、皮脂を過剰に取り除いてしまいます。皮脂が取り去られた皮膚は、水分が蒸散しやすい状態になっています。熱すぎる湯船も角質層を傷めます。望ましい湯温は３９℃です。熱いお湯が好きな高齢者は４２℃前後の湯温をちょうど良いと感じるようですが長湯は控えましょう。入浴後はしっかり水分を拭き取ることも大切です。

日常生活での注意とアドバイス

皮膚の乾燥は、水分と皮脂の不足が原因ですから、保湿剤を塗布するのが効果的です。
皮膚内部の水分を逃がさないよう、皮膚表面にニベア・ボディクリームや白色ワセリン軟膏類を塗布して油分の膜を作ります。入浴後や就寝前に塗るのが効果的です。
通所されている方は持参される事をお勧めいたします。