

# 高喜苑便り



## 12月号



12月は一年の締めくくりと来年の準備等で忙しくなります。また、日増しに寒さも厳しくなり、冷たい風が身にしみます。昼夜の気温差や空気の乾燥なども加わり、非常に体調を崩しやすい時期です。湿度が50%を下回ると、風邪を引く確率がぐんと上がります。また、風邪を引いている人との接触機会もおのずと増えるので、うがいや湿度管理に気を配つてみるのも予防の一手になるでしょう。

寒さは厳しくなりますが、お鍋がおいしい季節になりました。お店でも鍋に良く合う食材が多く並んでいます。たくさんの食材をたべることができ、体を温めることができる鍋は今の時期には最適です。味付けのバリエーションも豊富なのでいろいろと試してみるのも一つの楽しみになることだと思います。

(担当 福祉センター 事務所 迫田)

### 利用者、ご家族の皆様、関係事業所の皆様

#### 今年1年ありがとうございました。

皆様はことし1年どのような年を過ごされましたでしょうか。社会においては、年末にかけて政治の動向が気になるところではありますが、今年はノーベル医学・生理学賞を、中山伸弥教授が受賞されるなど明るい話もありました。「来年の話をすると鬼が笑う」とも言いますが、当福祉センターでは、職員一丸となり、皆様に喜んで頂けるような、地域に根差した事業所となれるよう来年も努力してまいります。

「高喜苑便り」でも、皆様に身近に感じていただけるような情報を伝えできればと考えております。皆様からのご意見ご要望をお待ちしております。本年はありがとうございました。

(担当 地域連携委員会)

#### \* \* \* \* ボランティアありがとうございました！ \* \* \* \*

ブリランテ21：ハーモニカ演奏等（武岡台デイサービス）  
太圭流 草の会：琉球舞踏（特別養護老人ホーム高喜苑）  
武岡小学校6年1組：交流会  
(武岡台デイサービス、シルバーフラット武岡台)



## 12月・1月 各事業所行事予定

### ○特別養護老人ホーム 高喜苑（284-8253）

<理美容> 美容 12月11日・27日  
1月 8日・24日  
理容 12月 3日・17日  
1月 未定

※変更の可能性あり。



### ○シルバーフラット武岡台「ケアハウス」（283-6870）

12月 13日 マッサージボランティア  
14日 クリスマス会・誕生会  
25日 しめ縄作り  
28日 餅つき 他（喫茶、買い物ドライブ、陶芸、書道教室）  
1月 初詣 誕生会等



### ○武岡台デイサービス（283-6880）

12月 1日～7日 クリスマス飾り作成、ツリー飾り  
1日 フラワーアレンジメントボランティア  
23日～25日 クリスマス会  
27日～28日 しめ縄作り  
他 防災訓練講話、バレエ観賞会  
1月 初詣他

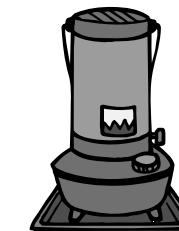


### ○デイサービスセンター高喜苑（284-8254）

12月17日（月）～23日（日）：クリスマス・忘年会  
1月 4日（金）～ 1月12日（日）：初詣

### ○グループホーム武岡ハイランド（283-7231）

12月 理髪・臨床美術・クリスマス会・生け花  
1月 初詣・臨床美術



### ○グループホーム武岡5丁目（282-6081）

12月 誕生会・クリスマス会・もちつき・おせち作り  
1月 初詣

12月にもなると空気が乾燥してくる季節ですね。ドアノブを触ると電気が… ‘パチッ’ このような経験はありませんか？そう静電気です。今回はこの時期に多い静電気の予防・対策方法を紹介いたします。

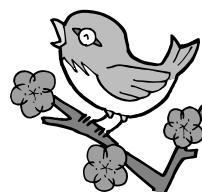
### “勇気を出して手のひらでドアノブに触れてみましょう。”

手の中で最も敏感な場所は指先です。静電気を恐れるあまり、指先で恐る恐るドアノブとかをさわっていませんか？

敏感な指先に静電気を走らせたら痛みがくるのは当然です。そんな時は手の中で一番鈍感な手のひらで触ってみましょう。おもいきって手のひらでドアノブなどの金属部分を触れば、指先で触るよりも衝撃は抑えられると思います。また爪には神経がないので、爪で触るという方法もありますが、一歩間違えれば指先に触れてしましますので注意しましょう。

乾燥は静電気の大きな原因ですので、乾燥しがちな冬は加湿器に限らず、霧吹きをしたり濡れたタオルを室内に干す、観葉植物に水をやるなどして室内の湿度を調整する事で予防できます。

特別養護老人ホーム高喜苑（担当 山下）284-8253



今年も早いもので残すところ後1ヶ月となり、寒さも厳しくなってきました。寒くなると気管支系の病気にかかりやすくなります。気管支喘息の場合、発作が起こると息を吐くとき、ヒュ-ヒュ-といった音の喘鳴があり息苦しくなります。治療としては気管支を広げる薬と吸入ステロイドを使用します。また、『咳ぜんそく』にも注意が必要です。咳ぜんそくは慢性的に咳がつづく気管支の病気で、病状としては、1ヶ月以上空せきが続きひどい場合1年以上続くこともあるそうです。百日せきや肺がん・結核などの病気が隠れている事がある為、長期間咳が続く場合は病院を受診しましょう。原因としては、ダニ・ハウスダスト・風邪ウイルス過労・ストレスなどがあるそうです。

当グループホームでは、掃除の際の換気やモップ掛けに注意し、入居者の方々と手洗い・うがいをこまめに行い予防に心がけています。また、今年もインフルエンザの予防接種を実施しました。入居者皆様の健康管理に気を付けて元気で新しい年を迎えることを願っています。

グループホーム武岡ハイランド（担当 二町）283-7231

## 【免疫力を高めるポイント】

インフルエンザが流行するこの季節、免疫力を高めてウイルスに負けない身体を作りましょう。



### ① 身体を温める

体温が下がると血液循環が悪くなり、ウイルスに対する抵抗力が衰えます。心地よいお風呂（40～42度）にゆっくり浸かって身体を芯から温めましょう。

### ② 十分な睡眠をとる

睡眠中に、体はさまざまなホルモンを分泌します。これらのホルモンは自律神経を調整する上でとても重要な働きをします。一般的に8時間の睡眠が理想と言われていますが、個人差が大きく全ての人に当てはまるわけではありません。良質な眠りとは時間ではなく朝、目覚めたときにぐっすり眠れたという充実感があるかどうかが重要です。

### ③ 栄養バランスの良い食事をする

バランスの良い食事で体力をつけ、体の免疫力を高めるビタミンC・E・B群や、粘膜を丈夫に保つビタミンAをしっかり摂りましょう。例えば、小松菜、ニラやにんにくにはビタミンA・C・Eが含まれて居ます。豚肉などのビタミンB1を含んだ食材と組み合わせましょう。

### ④ ストレスをためない

ストレスを感じると、脳からステロイドホルモンが分泌したり、自律神経のバランスが崩れます。これらは、免疫機能の主役であるリンパ球の働きを低下させます。趣味を持ったり、誰かに相談できる相手を持つなどしてストレスを発散させましょう。

### ⑤ 口内ケアをする

ウイルスが体内に入るのを防ぐためには、日頃から口の中をきれいに保ち、できるだけ細菌を除去しておくことが大切です。

指定居宅介護支援センター高喜苑（担当今和泉）283-4737

指定居宅介護支援センター武岡台 281-9352

## “この季節、転倒へ注意”

寒くなると、体の動きが悪くなり、転倒に対するリスクが高くなります。特に高齢者は、筋力やバランス能力等（運動器機能といいます。）が低下するため、転倒しやすくなります。また、骨粗鬆症等により骨が弱くなっている為、すぐに骨折してしまいます。そうなると、何ヶ月も動けない状態となり更なる筋力低下を起こし、寝たきりになる事が多くなります。そうならない為には、運動（特に散歩など）を継続し、運動器機能の維持・向上を図る必要があります。さらに、運動する事により骨にも良い刺激となり骨折しにくい状態になります。年末年始で外出の機会も多くなってきますが、さらに転倒などに気をつけていきましょう。

武岡台デイサービスセンター（担当 垂門）283-6880