

さんとぴあ号



宇陀市介護老人保健施設 さんとぴあ榛原

奈良県宇陀市榛原萩原801-1 TEL:0745-85-2525

令和7年12月号

～寒暖差に気をつけよう～

12月に入り、朝晩の冷え込みがいつそう厳しくなってきました。これからは、日中の気温が下がり、高齢者にとっては体調を崩しやすい寒い冬がやってきます。



これからの冬場には、ヒートショックという、急激な温度差により血圧が変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまいといった健康被害が起こります。家庭内では、気温の低いトイレや浴室、脱衣所でのリスクが高まります。高齢者をヒートショックのリスクから守るためには、居室ごとの温度差をなるべく少なくすることが大切です、空気が冷え込む

朝方のトイレや夜の脱衣所などは、特に気を付ける必要があります。

また、のどが渇きやすい夏場に比べ、冬場は水分補給の回数が少なくなりがちです。特に、暖房器具を使った部屋で長時間過ごしていると、冬場でも脱水症状を引き起こすリスクが高まります。脱水は脳梗塞や心筋梗塞の引き金にもなり得るため、特に注意が必要です。冬場でも、のどの渇きを感じる前に、コップ1杯の水を飲むようにしましょう。暖かい白湯がおすすめで、脱水を防ぎつつ、身体を温める効果もあります。



当施設には、医師や看護師などの医療スタッフが常駐しており、急な体調変化にも対応することができます。また、入所中は入所者さんの心身の機能が低下しないように理学療法士や作業療法士などの専門スタッフがリハビリを行います。そして、食事については、管理栄養士による栄養バランスに配慮した、暖かい食事を提供しています。レクリエーション、入浴や身の回りのお世話については、ベテランの介護スタッフがサポートいたします。寒い冬の間は暖かい施設で安心して過ごしてください。



最後になりましたが、寒さが一段と厳しくなってきました。体調の変化にお気を付けいただき、良き年末年始をお過ごしいただきますよう、お願い申し上げます。

事務長：長田滋朗



12月行事予定表

	曜日	午前	午後	日	曜日	午前	午後
1	月			17	水		
2	火			18	木		
3	水			19	金		
4	木			20	土		
5	金			21	日		
6	土			22	月		
7	日			23	火		
8	月			24	水		
9	火			25	木		
10	水	4F:ワックスがけ等		26	金	仕事納め	
11	木	3F:ワックスがけ等		27	土		
12	金	5F:ワックスがけ等		28	日		
13	土			29	月		
14	日	1-2F:ワックスがけ等		30	火		
15	月			31	水		大晦日
16	火						

今年一年間、ありがとうございました。来年もよろしくお願いたします。

下記の日程で、ワックスがけ・冷暖房機・換気扇フィルター清掃及び、害虫駆除を行います。3～5階フロアの療養者様には、清掃作業が終了するまで、2階フロアで過ごしていただきます。ご協力をお願いします。

12月10日(水) : 4階フロア
 12月11日(木) : 3階フロア
 12月12日(金) : 5階フロア

12月14日(日) : 1～2階フロア



さんとぴあ 今日この頃

寒さも日毎に増します今日この頃、皆様におかれましてはいかががお過ごしでしょうか？12月に入り、クリスマスや新年を迎えるための大掃除等、忙しく感じる毎日ですが体調には十分気をつけてお過ごしください。年内最後のひと月となりました。今年一年、どうも有難うございました。デイケア、療養階ではクリスマス会を開催します。ご利用者様に楽しんで頂けますよう職員が企画し、毎年、歌やゲーム、出し物などで、楽しいひと時を過ごして頂きます。

施設内は、ご利用者様、職員の身体を守るために『感染対策継続中』です。今年、早くからインフルエンザが流行し、注意報から警報となっています。高齢者介護施設は、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎など発生リスクが高く、集団感染となりやすい環境にあります。体調観察、発熱などの症状がある方については、速やかに検査を実施し、日頃よりマスクの装着、手洗い、換気、消毒などの環境整備への取りくみを継続しています。ご利用者には、不織布マスクの装着(1枚/毎日交換)をお願いしています。ご自身で交換できない方へは、職員が介助し交換しています。引き続き、不織布マスクのご持参をお願い致します。

【皆様へお願い】

貴重品、金銭は管理が困難であり紛失される可能性があります。食品については、普通食を摂取できない方や治療食を摂取しておられる方がいます。窒息事故が発生することもありますので、食品はご持参されましても返却または廃棄させて頂くことになり、また事故等ありましても一切の責任は負いませんのでご了承下さい。御理解、御協力の程よろしく申し上げます。

【面会時のお願い】

- 発熱、咳、等の感冒症状、体調不良の方の面会はお控え下さい。
- 中学生以下の方の面会もお控え下さい。また、面会時はお互いに必ずマスクを装着してください。
- 飲食は原則禁止です。感染対策の一環でもありますが、施設より提供している食事以外の物を摂取しての体調変化、嘔吐、下痢などの消化器症状がみられる方もおられます。また、面会中の食事、お菓子、ジュースなど飲食中の窒息事故等については、一切の責任を負いませんのでご了承下さい。

【外出、外泊中のお願い】

インフルエンザが流行しています。感染対策(手洗い、うがい、マスクの装着)に努めて頂きますようお願い致します。食事については、噛みやすく、飲み込みやすく、消化しやすいものを召し上がってください。体調不良、発熱、消化器症状があれば、施設へ連絡を入れて下さい。

業務課：石田





フロア使い



今月のさんとびあ号は褥瘡・嚥下委員会よりお届けいたします。

褥瘡を減らすためには、食事と日々の健康、毎日の皮膚の確認を行うことが大切です。対策のために私たちは、ベッドのマットの管理など、委員会の会議の中でも話し合い療養者様のお体を大切にしつつ、食事がしっかり摂れなければ栄養状態が悪くなってしまい、肌も弱くなって褥瘡(床ずれ)ができやすくなってしまふこともある為、私たちの委員会では日々の食事と体の観察がとて大切だと考えています。

臥床時の際には、同じ部分に圧力がかかり続けているのを避けるために、定期的に体位変換を行い、身体への圧力を分散することが大切です。療養者様によって自己体転ができない方も中にはおられるので、日中夜間帯も含めて行うことが大切なので心がけて頂きたいです。

そして、褥瘡の早期発見と早期治療も大切なことなので、日々の療養者様の状態の観察を行いそれぞれの方に応じた対策を行うことも大切ですので、褥瘡以外にも、嚥下についてのことや歯のことについてもご意見がある際はお気軽にスタッフまでお声かけてくださいね。

皆様の健康がより良い形で守られるよう尽力させていただきますので、これからもどうぞよろしくお願ひ致します。

嚥下褥瘡委員会一同



12月14日(日)に開催を予定していましたが、おひさまカフェ(オレンジカフェ事業)につきまして、施設清掃作業のため日程を変更いたします。日程が決まりましたら、広報にてお知らせいたします。

年末年始 の お知らせ

◎デイケア年末年始◎

12月30日(火)~1月4日(日)までお休みです。

※12月29日(月) デイ営業します。

新年は、1月5日(月)からのスタートです。

皆様、今年もご利用ありがとうございました。

来年も、よろしくお願ひいたします。

🔥 年末年始の入浴日 🔥

12月31日(水)まで通常通り

1月 1日(木) 入浴なし

1月 2日(金)から通常通り

★ 年末年始の窓口時間 ★

12月27日(土)~1月4日(日)

午前9時~午後5時まで

●介護保険を更新や区分変更や更新申請され新しく届きましたら、事務所までご提示をお願いいたします。利用料の計算に必要です。

●電気毛布等、家電製品を使用される際は、1F事務所まで申請をお願いいたします。

●当施設では、職員へのお心づかい(贈り物)は頂かないようにしております。



さんとびあ号担当: 石田・井上