

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6年6月号

～梅雨の時期の健康管理～

まもなく梅雨の季節がやってきます。雨の日が増えると湿度が上がり、気分までどんよりするものです。この時季に入ると、なんとなくだるい、肩がこる、などの不調を感じられる方が増えてくるようです。これは低気圧により副交感神経に影響を与えるためと言われています。また、食中毒も心配な季節です。

これからやってくる猛暑による夏バテに繋がないように、規則正しい生活で対策していきましょう。

【梅雨の時期におすすめです】

- ・起きたらカーテンを開け朝日を浴びて体内時計をリセット
- ・朝食をとってエネルギー補給
- ・散歩やジョギング、雨ならストレッチ
- ・夜はぬるめのお風呂にゆっくり入って心身をリラックス
- ・睡眠を十分に



【食中毒対策では】

- ・食品を保存する際には冷蔵庫へ
- ・食品はしっかり内部まで火を通す



当施設では、梅雨や猛暑の時期だけなど、短期入所が可能な施設です。要介護認定を受けられた高齢者であり、自宅だと体調を維持しづらい方、退院して自宅へ戻ったけれどもリハビリを続けたい方などがおられましたら、ぜひご紹介ください。

事務長：長田滋朗



施設のプロモーション動画です
是非ご覧ください



6月行事予定表



日	曜日	午前	午後	日	曜日	午前	午後
1	土			17	月		
2	日			18	火		
3	月			19	水		
4	火			20	木		
5	水			21	金		
6	木			22	土		
7	金			23	日		
8	土			24	月		
9	日			25	火		
10	月	時の記念日		26	水		
11	火			27	木		
12	水			28	金		
13	木			29	土		
14	金			30	日		おひさまカフェ 14:00~16:00
15	土						
16	日	お父さん ありがとう!	父の日				

梅雨時期に入りました。気温・湿度が高くなってきます。
熱中症に気をつけましょう！！



6月になりました。今年も6月中旬頃に梅雨入りと予測されています。7月中旬までの約一か月余りは、“鬱陶しい”“ジメジメする”“すっきりしない”等の言葉をつい口にするものでしょう。

梅雨の言葉には、「五月雨」「男梅雨」「女梅雨」等、美しい表現もあります。また、今年の6月は平年並みの気温とやや雨の日も多く、降雨量は平年並みとの予報が出ています。朝晩は、肌寒く感じたり、体調も崩しやすくなったりしますので、皆さん気をつけてお過ごしください。

施設では、季節の行事やレクリエーション、製作や書道、歌など、皆様に楽しんで参加して頂けるような、取り組みをしていきたいと思ひます。



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。

5月には、施設内でも新型コロナ感染症の発生がみられました。予防接種をされていることもあり、皆さん重症化されることなく経過し治癒されました。



介護施設では、「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」「胃腸炎」など感染症の発生リスクが高く、集団感染となりやすい環境にあります。日頃より、体調観察、マスクの装着、手洗い、換気、消毒などの環境整備への取り組みを継続しています。

ご利用者様には、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。



<面会時のお願い>

面会時はお互いにマスクを装着し、飲食は禁止です。また、体調が悪い、感染症の方が身近におられた等がありましたら、面会はお控え頂きますようお願い致します。

面会中、席を離れるときは、必ず事務所内の職員へお声かけ頂きますようお願い致します。利用者様、お一人になり転倒・転落事故の発生がありました。ご家族様、御利用者様の、面会時間が楽しい時間となりますように、御協力の程よろしくお願い致します。





皆様こんにちは。梅雨の季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？さんとぴあ榛原では制限はありますが、面会も始まっています。御家族の皆様には大変ご心配・ご不便をおかけしており申し訳ないです。入所様の皆様も日々ご家族のことを心配されている様子をお見かけ致します。一日でも早い以前のような生活に戻ることを心から祈るばかりです。

今月は、5階の紹介をさせていただきます。5階では、毎週水曜日におやつを兼ねて喫茶を開いています。メニューは、その日のおやつと4種類の飲み物『珈琲』『紅茶』『ココア』『昆布茶』で、好きなものを注文していただき飲んで頂いています。各テーブル、パーテーションで仕切りのある状況ではありますが、陶器のカップを使用し、普段食事をされる時とは違う雰囲気提供しています。「今日は何を飲もうかな?」「美味しかったわ!」等の声を聴くと、仕事をしていてうれしくなります。今まで通り食事の手指消毒、食堂への移動にはマスク着用を入所者様にお願いし感染対策をしています。世間ではコロナウイルスも5類扱いとなりましたが、感染対策は継続して実施していき、楽しく美味しい喫茶を開いていきたいと思ひます。

5階 スタッフ一同



【おひさまカフェ】のご案内



認知症の方やその家族どなたでも自由に参加できる集いを「オレンジカフェ」と呼びます。宇陀市内の高齢者施設でも実施しており、さんとぴあでは「おひさまカフェ」として行っています。

認知症の悩み事や相談・情報交換・介護負担の軽減などみんなでゆっくりお話ししませんか？認知症の方のご参加も専門スタッフが対応させていただきます。ご家族様はゆっくりとお話しして頂けます。感染予防対策を実施してお待ちしております。手足を使った体操・ゲームなど一緒にしましょう。まずは、どうぞお気軽にご参加ください。

開催日時：令和6年6月30日（日）

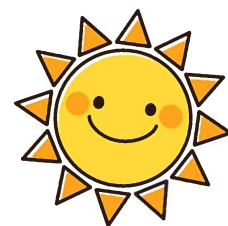
午後2時～午後4時

場所：さんとぴあ榛原 2F デイフロア

参加費：100円 ※送迎については要相談

申込締切：令和6年6月28日（金）

連絡先：0745-85-2525



事務所前に巣を作っていたツバメも、5月末頃には無事旅だったようです。前を通る方が、足を止めて見ていることが多かったです。

さんとぴあキャラバンメイト一同



さんとぴあ号担当：石田・井上