

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



健康な若い方でも過ごしにくい時期になりますが、さんとぴあ榛原へ入所された方のほとんどが毎日を元気に過ごされています。もちろん、全員ではなく、一部、どんどん弱っていく方などがないわけではありませんが、規則正しい生活、栄養を考えた食事、適度な運動、人とのつながり、これらを強制的に行なう場所である老健では、常勤医師による医学的管理の下で、看護師、リハビリスタッフ、管理栄養士、介護職員などの多職種によるお世話を日々精一杯させていただいております。

事務長：長田滋朗

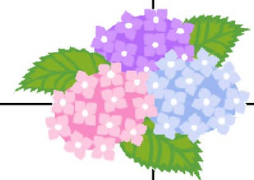
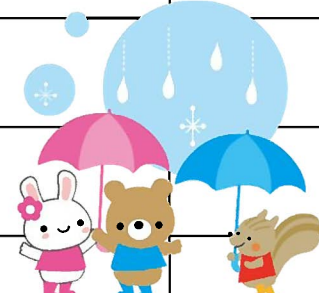
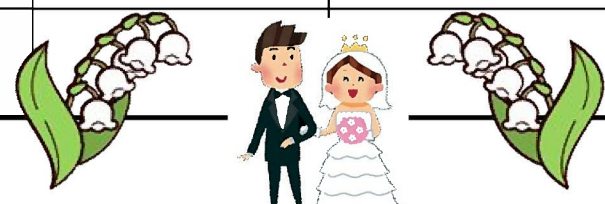


施設の、プロモーション動画です。
是非、ご覧ください。



6月行事予定表



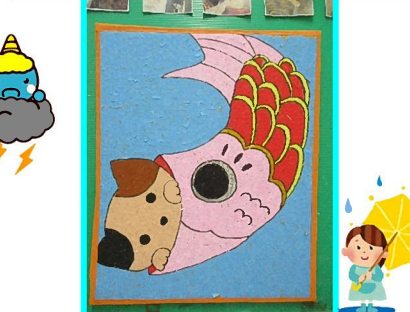
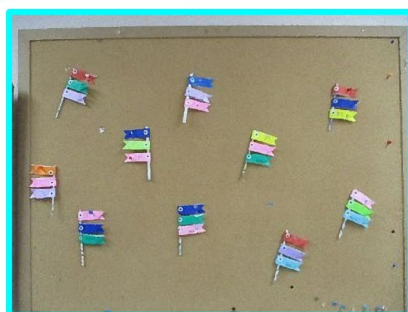
日	曜日	午前	午後	日	曜日	午前	午後
1	日			17	火		
2	月			18	水		
3	火			19	木		
4	水			20	金		
5	木			21	土		
6	金			22	日		おひさまカフェ 14:00~16:00
7	土			23	月		
8	日			24	火		
9	月			25	水		
10	火	時の記念日		26	木		
11	水			27	金		
12	木			28	土		
13	金			29	日		
14	土			30	月		
15	日	お父さん ありがとう!	父の日 				
16	月						

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！！



梅雨の季節、衣替えの季節になりました。お元気で過ごしてでしょうか？

6月といえば、「梅雨」「紫陽花」「ジューンブライド」「父の日」等の言葉が並びますが、雨天が続きますと、気持ちもどんよりしてしまいがちです。梅雨による体調の変化や心身の疲れに注意し、“十分な睡眠”“バランスの取れた食事”“軽い体操・運動”や“リラックスできる時間の確保”などが効果的です。気分の落ち込みは、生きがいの低下にもつながってしまう為、利用者様の体調管理はじめ、日常生活を安心して過ごしていただけるように、リハビリ、レクリエーションなどを通じ、職員一丸となって取り組んでいます。



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。

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。奈良県内の感染症発生状況は下降傾向にありますが、『0』ではありませんので日頃より、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>



入所時、面会時に貴重品、金銭の持ち込み、面会時に食品、特に飴の持ち込みが最近多くみられます。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いる方へ飴を配られることがあり、事なきを得ましたが、窒息事故が発生することも考えられました。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お願い致します。

<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)、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、責任を負いませんのでご了承下さい。

○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。



フロア使い



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、予約制で時間制限を設けさせて頂いていますが、面会をして頂いています。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と思っています。入所中の皆様からも、日々ご家族様のことを心配されている様子をお見かけ致します。一日でも早く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階の紹介をさせて頂きます。5階では、毎週水曜日におやつを兼ねて喫茶レクを開いています。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いています。陶器のカップで飲んで頂くことで、普段食事をされる時とは違う雰囲気を感じて頂いています。「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。今まで通り食事前の手指消毒、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。引き続き感染対策は継続して実施していき、楽しく美味しい喫茶レクを開いていきたいと思います。 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頂きます。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7年6月22日（日）

午後2時～午後4時

場 所：さんとぴあ榛原 2F デイルーム

参 加 費：100円 ※送迎については要相談

申込締切：令和7年6月20日（金）

連 絡 先：0745-85-2525



さんとぴあ号担当：石田・井上