

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12月号

～寒い冬の間は暖かい施設で～

12月に入り、朝晩の冷え込みがますます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、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す。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お過ごしください。

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

クリスマス会は各フロアにて行います。

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18日(水):4階フロア 12月8日(日):1～2階フロア
12月19日(木):3階フロア
12月20日(金):5階フロア



さんとぴあ 今日この頃

一年の経過が早く、もう師走となりました。皆さまはどのような一年でしたか？

新年から能登半島地震があり、線状降雨帯の発生による大雨被害、夏は猛暑、10月から11月も季節外れの気温となり、異常気象、地球温暖化と言われる中、体調を崩される方も多かったのではないのでしょうか？

来年は「巳年」努力を重ね、物事を安定させる歳、『復活と再生』といわれる年ともいわれています。それぞれの思いに向け、来年も、健康第一で良い一年となりますように祈願致します。

12月は各フロアで、クリスマス会を開催します。その模様は次回のさんとぴあ号へ掲載します。

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。

介護施設は、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、飲食は禁止しています。(医師の指示のもと摂取可能としている方がおられます。) 発熱、咳、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。

業務課：石田



今月のさんとぴあ号は褥瘡・嚥下委員会よりお届けいたします。

生活を豊かにし、健康を保つためには食事をしっかりとることが大切です。

食事をするにはお口の健康を維持することが大切で、高齢になると唾液の量が減ったり、口の動き自体が悪くなってしまうとケアが必須になってきます。

食事がしっかりとれなければ栄養状態が悪くなってしまう、肌も弱くなって褥瘡(床ずれ)ができやすくなってしまうこともある為、私たちの委員会では口腔ケアはとても大切だと考えています。

自分で歯磨きやうがいをできれば一番いいのですが、様々な理由で難しい方もいらっしゃいます。

そのような方にはスタッフが口腔ケアをさせて頂きます。

お口の状態によっては歯ブラシや歯磨き粉を使うことが合わない方もおり、歯がない、口の粘膜が弱い、痰が多い、うがいができないなど理由は様々です。そんな方にはガーゼやスポンジブラシ(歯ブラシのブラシ部分が柔らかいスポンジになっているもの)、口腔ケアジェル(うがいが不要で保湿にもなる)などを使用していく事も



あります。入所者様やご家族様には使用の必要がある際に購入などご相談させていただく場合があるかと思
いますので、どんなものか興味がある・わからないから実物を見てみたいなどご希望がありましたら、お気軽に
スタッフまでお声かけください。

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い致し
ます。

嚙下褥瘡委員会一同



オレンジカフェ

10月20日にさんとぴあで「おひさまカフェ」を開催しました。6名
の方が参加してくださいました。ハロウィンの小物作りをしたり、リハビリの
先生による体操をしたり、お菓子やシュークリームを食べながら療養者様の
日頃の様子を家族様に話をしたりと短い時間でしたが、アットホームなひ
と時を過ごすことができました。参加された皆様に喜んでいただき嬉しく思
います。次回は、来年2月を予定しています。

オレンジカフェとは、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。

さんとぴあキャラバンメイト一同



年末年始 の お知らせ

◎デイケア年末年始◎

12月31日(火)～1月5日(日)までお休みです。

※12月30日(月) デイ営業します。

新年は、1月6日(水)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、よろしくお願いいたします。



🔥年末年始の入浴日🔥

12月31日(火)まで通常通り

1月 1日(水) 入浴なし

1月 2日(木)から通常通り

★年末年始の窓口時間★

12月28日(土)～1月5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します。
利用料の計算に必要です。

●寒さ対策として、足首・手首・えり首の保温が大切になります。

特に足首が保温できるような衣類を選んでお持ち下さい。

●電気毛布等、家電製品を使用される際は、IF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。



さんとぴあ号担当：石田・井上