

通い、泊まり、居住

ほっと・ハウス・豊玉便り

Vol.143

2018年 3月号

季節の変わり目になりました

寒さと乾燥が一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症がまだまだ注意が必要な季節です。高齢者の場合、寒さによる心臓や脳の疾患、筋肉も硬直し怪我の危険性もあります。

乾燥による皮膚疾患

加湿せずに暖房を使うと乾燥がひどくなり、乾燥肌状態に。さらに悪化すると乾燥性皮膚炎を引き起こしてしまいます。

温かい風を送るタイプの暖房器具は身体を温める反面、皮膚の乾燥を引き起こしてしまいますので、加湿器を併用して空気の乾燥を防ぎましょう。

感染症の増加

空気が乾燥する一方、寒さで体の抵抗力が低下することからウイルス細菌による感染の流行が本格化します。

インフルエンザはA型、B型、新型など年々新しいインフルエンザウイルスが登場します。インフルエンザウイルスは、型が新しくなるにつれ寒さに強くなってきています。マスクやうがい、手洗いなど小さなことからできる自己防衛を図りましょう。

寒さによる突然死

心血管系の病気、心筋梗塞発作や脳卒中が原因で救急搬送される方も多いです。特に血液系の疾患を抱えている方は血管が収縮する季節だからこそ血压管理や水分補給が欠かせません。こまめに水分を摂りましょう。



3月は寒暖差もあり風邪に注意してください。また、例年より花粉飛散量が多いと予測されています。花粉症ではなくてもアレルギー持ちの方は症状等も出ることもありますので外出時は、マスクなどで予防することをおすすめします。

♪もうすぐ桜の時期ですね♪



3月に入りました。あと1ヶ月もすれば桜が咲く時期になります。ほっとハウス・豊玉でも3月末から4月にかけてお花見を予定しております。去年は高稲荷公園に行きました。今年の場合はまだ未定なので、もし良い場所があれば教えて下さい。

3月のデイサービスの予定

折り紙教室→5(月)・6(火)

歌の会→8(木)・23(金)

書道→10(土)・21(水) バイオリン→3(土)

アロマ→20(火) 読み聞かせ→26(月)



空き情報

	月	火	水	木	金	土
利用	×	○	△	○	×	○
入浴	×	△	△	△	×	○



デイサービスのご様子



まだまだ寒さが厳しい日が続きますが、**2月3日に節分**(まめまき行事)を行いました。
 職員2人が**鬼**になり(かつらを被り、棒を持ち)利用者様のそばへ行くと、利用者様から「**鬼は外**」「**福は内**」と元気な声と共に、豆を鬼に投げて、一年の穢れ(けがれ)を祓い**無病息災**を願いました。
 利用者様に豆を配ると、投げる前に口の方へ・・・食べる姿もちらほらと・・・おいしかったかなあ(笑)
 その後は、**鬼的風船割りダーツ**に挑戦!! 利用者様は、上手にダーツを投げ、見事に風船を割ると「**わあ～やった～**」と歓喜の声も出る程、楽しまれていました。



体操



習字



ほっと・ハウス・豊玉デイサービス

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-8-19

TEL:03-5946-4310 FAX:03-5946-4311

HP<http://www.hotspage.co.jp> E-mail house@hotspage.co.jp