



新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。旧年中は、当センターの活動にご理解、ご協力頂き、誠にありがとうございました。この冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されており、引き続き基本的な感染症対策を続けていく必要があると思われます。

さて、当センターでは、昨年度コロナ禍の中、外出行事や恒例の保育園児との交流会などは開催できませんでしたが、皆様と一緒に共同作品作りを行い、フロアに飾り、文化祭や吹田市の介護フェアでも展示しました。今号では、その関連記事を掲載しています。

今後もご利用者様、ご家族様、地域の皆様が生き生きと生活され、ご活躍頂けるよう地域に根ざしたデイサービスとして努力して参ります。本年も何卒よろしくお祈り申し上げます。皆様におかれましては、幸多き一年でありますことを心よりお祈りいたします。

～突撃インタビュー～

第12弾

今回は、職員で理学療法士の是川さんです。

🗨️ いつから勤務されていますか？

🌸 当センターオープン時からお世話になっています。

🗨️ 日々仕事をしていて思うこと、感じることは？

🌸 長年介護の仕事に携わっていますが、ご利用者様から教えて頂くことも多々あります。毎日が新たな発見や気づき、あの時こうすれば良かったといった反省の連続です。

🗨️ 日頃心がけていることは？

🌸 ご利用者様お一人おひとりの思いを大切にしながら、日々のケアを通じて機能や能力を充分発揮して日常生活を楽しく健やかに送って頂けるよう支援していけたらと思っています。

🗨️ 今後やってみたいことは？

🌸 鉄道に乗るのが好きなので、スイスの登山鉄道など乗りに行ってみたいです。ちなみに阪急京都線とか大阪環状線の駅名を順番に全部言えますよ。あと行ってみたい国はカナダですね。ナイアガラの滝とかオーロラを見たりして、人が宇宙や大自然の中で生かされていることを実感してみたいです。



みんなで頑張りました！

文化祭の展示やクリスマスの壁飾りに向けて、ご利用者様が共同で作品を製作しました。「虹と気球」は、ペットボトルキャップで、「太陽の塔」は、ペーパーキリングで、クリスマスリースは、フェルトで作った花びらを何枚も縫い重ねています。どれも手の込んだすばらしい作品に仕上がりました。



笑点～藤白台デイサービスバージョン

今年の文化祭の職員の出し物は、誰もが知る長寿番組「笑点」をしました。おなじみの座布団は用意できず、お花をつけて代用しましたよ。



健康一口メモ

「肌のトラブルを防ぐ」



多くの方が悩んでいる「乾燥肌」「痒み」「発疹」などの肌トラブル。主な原因は、空気の乾燥や加齢による肌水分の低下ですが、実は自身で原因を作っている可能性があります。今回はお風呂での注意点を上げてみました。

- ① 洗い方 ナイロンタオルでゴシゴシこすると、肌に炎症を起こし、さらにメラニン色素を増やしシミや黒ずみの原因になります。また、先にお湯に浸かり肌がふやけた状態で洗う時は、肌が傷つきやすいので注意しましょう。
- ② 温度 お湯の温度が高いと、肌を守る油分が溶け出してしまい、乾燥肌になりやすい為、36～40℃で長湯は避けましょう。
- ③ すすぎ シャワーだけの場合、石鹸やシャンプーのすすぎ残しとなる傾向があるので注意しましょう。またシャンプーが身体に残る事があるので、洗う順は頭→身体→顔とすることも大切です。
- ④ 拭き方 お風呂上りは肌が弱くなっている為、タオルでゴシゴシと拭くのではなく優しく押すように拭きましょう。湯上りに保湿クリーム等も効果的です。

<痒みが知らせる病気> 糖尿病・慢性腎不全・肝硬変・すい臓ガンなどでも痒みが出ることがあります。いつもと違う痒みを感じたら受診しましょう。

<身体の内から> 肌の元となるたんぱく質（肉、魚、豆類）や肌の新陳代謝を整えるビタミン類、腸内環境を整える食品などでケアしましょう。

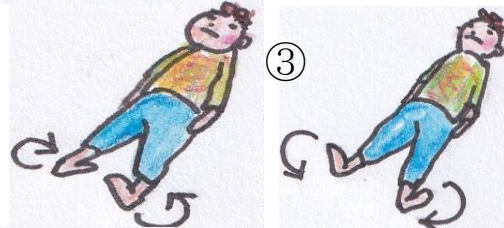
🏠寝ながらできる歩行運動

① 長くなって伸びをする



② 足首の曲げ伸ばし

③ 肩幅に開いた足を内側外側に動かす



④ 反対の足の裏で、足首から膝までさする（左右）

⑤ 膝を曲げ、太ももを引き寄せる（左右）



★各10回ずつ3セット行う

🍷ある日の昼食🍷

クリスマスには、ローストチキン一本丸ごと提供されました。豪快にかぶりついて美味しくいただきました。



ホームページ

更新しています

<http://suitamidori-f.jp/>



★編集後記★

寒い日が続き、湿度も低く、肌トラブルが起きやすい季節です。皆さんは、何か対策されていますか？肌の乾燥がすすむと痒みが出てきたり、ひび割れによって痛みを伴う場合もあります。

予防するには、保湿クリームなどで、こまめに保湿して、入浴ではぬるま湯に短時間浸かる。また部屋は、暖房で乾燥しているので、加湿器などで対処することです。まだ続く寒い季節、ご自身の肌を労って下さいね。