

志貴野長生寮デイサービスだより

令和4年度
冬号

第36号

待ってっ
たよ♡

迎春の壁面



笑う門には福来る♡



保健だより

冷え性と低体温の違い

身体を温める方法

外から温める

- ・洋服
- ・手袋・マフラーなど
- ・暖房器具
- ・入浴
- ・カイロ

物理的温熱効果

中から温める

- ・リラクゼーション（アロマ・マッサージなど）
- ・温熱刺激（カイロ・入浴）

筋緊張緩和・ストレス軽減効果
（ストレス型：20～30代）

・食べ物

・温熱刺激（カイロ・お灸）

内臓機能を高める効果
（内臓型：40～50代）

・運動

・温熱刺激（カイロ・お灸）

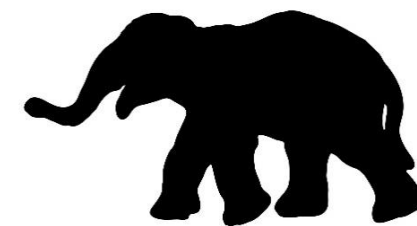
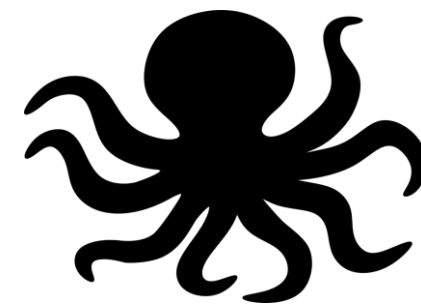
筋肉の温熱効果
（筋量型：60代以降）

『冷え性』人が寒さを感じない程度の温度環境で
体温は正常ですが、手足が冷えること
原因) 血流の悪化や不規則な食事による基礎代謝
の低下、自律神経委の乱れなど
症状) 手足の冷え、肩こり、関節痛、不眠、便秘
や下痢など

『低体温』体温が35度以下になっている状態
原因) 寒いところで長時間過ごす、冷たい水に
浸かるなどの環境的要因
症状) 激しい震え、意識障害、錯乱の出現など

頭の体操

シルエットクイズ 何の影??



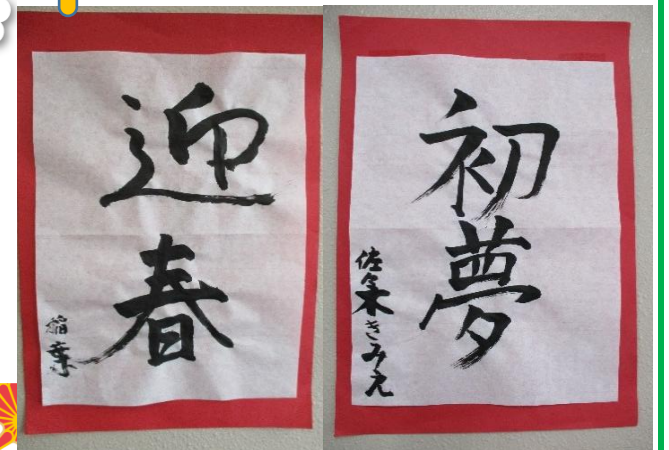
答え：左から、タコ、象、フラミンゴ

令和5年の書初め

皆様健やかに新春をお迎えのことと
お慶び申し上げます

令和五年一月元旦

志貴野長生寮デイサービスセンター



令和4年度 運営推進会議報告



●第1回

令和4年6月22日（水） 14：00～15：00

〈活動内容報告事項（令和4年1月から5月）〉

- ・利用者状況報告
- ・活動状況報告

（壁面制作、デイサービス日より、感染予防について）

→感染予防対策として、手指の消毒、テーブルやイス、手すりの定時消毒を行っております。

- ・パンツレットをもとにデイサービスセンターの紹介
- ・食費の値上げについて

→令和4年7月1日より現行530円の昼食代（おやつ代込み）を570円に引き上げさせていただきます。

- ・意見交換会

委員の皆様からのご意見・ご要望

- ① デイサービスのお風呂はとても安全な作りになっていて気持ちよく入浴させてもらっている。
- ② 暑い季節になるため、正しくマスクを着用することも大切だが熱中症にも配慮してほしい。

要望、助言に対する事業所の対応

- ① 入浴では、事故だけではなく、体調の変化にも早期に気づけるよう配慮していきます。
- ② 熱中症対策では、水分補給や室温の管理にも努めていきます。

●第2回運営推進会議は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、会議の開催を中止とし、文書で報告とすることとなりました。

〈報告内容〉

1.利用状況

8月には、隣接する養護老人ホームのコロナ感染者が増加したことから、養護老人ホームから来所する利用者が利用中止となりました。また、10月にはデイサービス職員のコロナ感染にて感染予防の為養護老人ホームの利用者様がデイサービスの利用を控えることとなりました。

2.余暇活動について

(1)壁面制作

7、8月「七夕飾り」、9月、10月「みかん畑」を作成しました。作成風景の写真も展示すると皆さん照れながらも「これ私ね」と笑顔が見られていました。

(2)園芸活動

トマト、オクラ、朝顔をプランターに植えて育てました。

3.デイサービス日よりについて

個人情報の関係にて写真掲載できる利用者様が少なくなっていますが、その中で利用者の方の日頃の作業風景などが伝わるよう工夫が必要と考えております。今後の検討課題としております。

4.感染予防対策について

職員に感染者や濃厚接触者が判明した場合は、ご利用者様にその旨を説明し、ご利用の意思確認を行いました。これからの季節は寒くなりますが、短時間での換気や換気扇の稼働で感染予防対策を行っていきます。また、アルコールでの消毒は継続して行います。