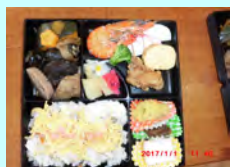


グループホーム 明照便り

1月の入居者様のイベントや活躍

『お正月』

新しい年を迎える喜びや季節感をたくさん感じて頂けました。今年も1年元気で楽しく過ごしましょう。



『新年会』

※家族合同行事
ご家族をお招きして新年会を開催しました。お鍋を囲んで楽しい食事や会話に花が咲きました。午後からは地域ボランティアさんの協力で素敵な舞踊や大正琴にみなさんお祝いムード満載でした。



『個別支援』

今月も利用者様の趣味や日課にしている事をご紹介しています。利用者様の『出来る楽しみ』、『続ける楽しみ』、『新しい発見』を大切にしています。



グループホーム明照 お知らせ ・ ご案内

保健だより

冬の肌トラブル～乾燥肌

冬になると空気も乾燥し、体の一番外側で頑張っている皮膚も水分を奪われてカサカサ肌になってしまいます。乾燥してカサついた肌にはまず、保湿剤を用いてうるおいを与えることが大切です。保湿剤にはたくさんの種類がありどれを選ぶか迷ってしまいますが、どの種類にも肌のうるおいを維持する成分が入っています。毎日、こまめに塗ることで効果も得られるため、使い心地の気に入ったものを選ぶと良いでしょう。それでもカサカサ肌で痒みがあって、掻き傷や肌がただれてしまっているような場合は細菌が繁殖する恐れがあるため、皮膚科を受診し、適切な治療を受けることが大切です。顔や胸、肩周辺などは比較的皮脂が多く分泌されていますが、すねや背中などは乾燥しやすい部位です。体を洗う時にゴシゴシ強くこすって皮膚の脂分を全部流さないよう注意しましょう。

エアコンを使用する際には、直接体に温風が当たらないようにする、加湿器を用いるなどの工夫が必要です。保湿剤で肌に補給したうるおいを、洗いすぎやエアコンの温風といった外からの刺激で失わないようにしましょう。健康な皮膚を保つためには、コラーゲンをつくる材料となるタンパク質をはじめ、ビタミン類が役に立ちます。冬でもきちんと水分補給を。水分補給を怠ると肌の乾燥をさらに招くため、温かい飲み物などで水分を摂るように心がけましょう。

運営推進会議を開催しました。

1月31日の午後より地域の民生委員さん・包括支援センター・地区長さん・家族会長をお招きして運営推進会議を開催させて頂きました。今回、新任の民生委員さんもお参加頂いた事もあり、テーマの「認知症ってどんな病気？」から包括支援センターの落合さんが認知症の病気・症状・対策・地域として認知症の方と関わりを持ちながら安心した生活を送って頂ける支援などを分かり易くご説明頂きました。グループホームとしては認知症ケアの具体的な事例などを基にご説明させて頂きました。現在、高齢社会において認知症はより身近な存在になってきています。まず地域で生活をされている方が認知症の病気を知ることが認知症の方が安心した生活を送れる第一歩だと改めて感じました。これから私達グループホーム明照も地域の方に認知症の病気を知って頂ける機会や情報発信を積極的に図っていく事を目指していきたいと考えています。

2月の行事・外出のご案内

2/3～調理教室（恵方巻き）

節分の日に皆さんで恵方巻きを作って頂きます。作って頂いた恵方巻きを食べながら節分を楽しみます。

2/10～明照保育園交流会（マラソン見学）

保育園児さんが元気に走られる姿と一緒に応援します。

2/14～調理教室（パレンタインチョコ作成）

日頃の感謝を女性から男性にチョコレートを作ってプレゼントさせて頂きます。

2/18～外出行事・家族合同行事（山椒茶屋※高鍋店）

まだまだ寒い日が続きますが温かいうどん・そばをご家族と一緒に食べに行きます。

2/25～明照サービスセンター交流会

いつも顔馴染みの皆さんとの楽しい交流楽しみにしています。

※毎週月曜日～健康管理の日 ドライブ外出

認知症対応型明照サービスセンター

1月より開設させて頂いた認知症対応型明照サービスも1ヶ月が過ぎました。早くもお申し込みを頂き1月中に体験利用から本格的に2月にご利用して頂ける予定です。これからも地域・利用者様・ご家族様のニーズに柔軟に対応できるように認知症対応型明照サービスの環境整備や質の高い認知症ケアの提供を目指していきます。※ご案内・ご詳細はご連絡いただければご説明させて頂きます。

TEL0985-30-5580（担当：横山・白尾）

