



日中の冷え込みも強くなり、季節はすっかり冬へと移り変わりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今年もあっという間に年末となり、師走の慌ただしさを感じるようになりました。昨年よりは外出の機会も増えたかとは思いますが、まだまだ制限の多い1年となってしまいました。引き続き皆で協力し、感染対策を行いながら日常を少しずつ取り戻していきましょう。皆様が穏やかに新年を迎えられることを祈っています。空気の乾燥も強まってきますので、手洗いうがい、マスクの着用に加え室内の温度湿度管理など感染対策には一層気を付けていきましょう。



冬のトラブルに気を付けましょう

冷え込みが一層強くなり、空気の乾燥も気になるこの時季は体調にも様々な不調が表れやすいです。お家の中の環境整備や日常の習慣を整え、快適で安全に冬を過ごしましょう！

◎空気の乾燥に気を付けましょう！

・寒さが増すと空気が乾燥します。空気が乾燥すると様々なウイルスが飛散しやすくなり感染症を引き起こしやすくなります。エアコンなどの暖房器具や加湿器を上手に利用して室温23℃前後、湿度50%前後を保つよう心がけましょう。湿度を保つには湿らせたタオルなどを吊るしておくのもおすすめです。

・寒い冬は喉の渇きを感じにくくなるうえに、空気も乾燥しているので知らず知らずのうちに脱水になっている場合があります。喉の渇きを感じる前にこまめに水分補給を行いましょう。



・空気が乾燥していることでお肌も乾燥しやすくなってしまいます。お肌を清潔に保ち保湿剤などを利用して乾燥からお肌を守りましょう。

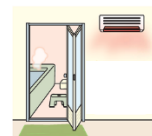


◎お家の中の温度差に気を付けましょう！

・お家の中でも暖房の効いたお部屋から寒い廊下、トイレなどへの移動や脱衣所から浴室への移動など急激な温度変化で身体へ大きな負担となることがあります。

居室⇄トイレ・・・夜間など暖かい居室からトイレへの移動で温度差が大きくなります。小型の暖房器具やポータブルトイレなどを上手に利用して安全に過ごしましょう。

脱衣所⇄浴室・・・入浴の際、入る少し前に浴室の扉を開けてお湯の蒸気で脱衣所の温度を上げ、浴室と脱衣所の温度差を軽減しておくのもおすすめです。



◎感染症予防を徹底しましょう！

・手洗い、うがい、手指消毒やマスクの着用はすでに日常生活の中で定着してきてはいますが、様々な感染症が流行しやすいこの時季はより一層感染症予防を心がけましょう。

手指消毒ステアジェル 60ml

経口補水液 OS-1 ゼリー 200g

無香料ゲル状の速乾性擦式手指消毒剤
有効成分のエタノールにより、優れた
手指消毒効果を有します。

携帯しやすい60mlタイプ



脱水時の水分補給や電解質補給に適した
経口補水液です。

飲みやすいゼリータイプ



390円 (税込)

180円 (税込)

～しずきデイサービス防災訓練～

先日、しずきデイサービスにてご利用者様にもご協力いただき防災訓練を行いました。前回は水災害を想定した訓練を行いましたが、今回は地震を想定した訓練を実施させていただきました。皆様の落ち着いた行動により迅速に避難をすることができました。いざというときにも訓練同様の迅速安全な避難誘導が行えるよう気を引き締めていきたいと思っております。



今年もイルミネーションで綺麗に飾り付けられたしずきご利用者様宅を見せていただきました。とてもカラフルでクリスマスの楽しい雰囲気が伝わってきて幸せな気持ちになりました。



～年末年始のお知らせ～

しずきより、年末年始のお休みと受注、配送について下記の通りお知らせさせていただきます。

—休業日—

介護ショップしずき	12/31	～	1/3	※緊急時の対応は致します
しずきデイサービス	12/30	～	1/3	
朝霧高原デイサービス	12/30	～	1/3	



—介護ショップしずきより受注・配送についてのお知らせ—

紙オムツ、パット、衛生用品、トロミ等の食品関係その他、靴、靴下等の物品で年内配送希望の商品のご注文は12/20までをお願い致します。それ以降のご注文につきましては、卸元の休業にとともに配送が1/4以降となる場合がございます。ご了承ください。

今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。



介護の応援隊
しずき

〒416-0907
富士市中島 480-1
TEL0545-65-9191
FAX0545-65-9190

編集 福田麻美

twitter: kalgo_shizuki



Instagram: 朝霧高原デイサービス

