

しずきだより

朝晩の冷え込みが一層強くなり、日中も吹く風が冷たく寒いと感じる日が増えてまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今年はインフルエンザの流行も予想されているので、引き続き外出後の手洗いうがいや、人の集まる場所でのマスクの着用、こまめな水分補給など感染対策を徹底していきましょう。11月に入り秋も深まり冬の足音が聞こえてくるこの時季、外へ出ると赤や黄色に紅葉した木々が目を楽しませてくれます。立冬も過ぎ暦の上ではもう冬ですがまだ日中は比較的過ごしやすい日が続きますね。お天気の良い日には少し外へ出て短い秋を楽しみましょう。



寒さによるトラブルに気を付けましょう

立冬も過ぎ、今年もまた寒さの厳しい冬の足音が聞こえてきました。この時季は日中比較的暖かく過ごしやすい日が多いですが、朝晩はぐっと冷え込み一日の気温差が大きくなります。また、冬に近づき空気の乾燥も進んできます。寒さによるトラブル対策をしっかり行い寒さの厳しい冬に備えましょう

○感染症に気を付けましょう

空気が乾燥してくるこの時季はインフルエンザや胃腸炎など様々な感染症が流行しやすくなります。新型コロナウイルスと同時流行も心配されます。一層の感染対策を行いきましょう。

【外出後の手洗いうがい】



室内の湿度を50~60%に保つことでウイルスの活動を抑制できるといわれています。加湿器を使用したり湿らせたタオルを吊るすなどしてお部屋の湿度を保ちましょう。

○乾燥によるトラブルに気を付けましょう

気温、湿度共に下がってくるこの時季は乾燥によるトラブルも増えてきます。こまめな水分補給で体内の水分不足を防ぎ、保湿剤なども上手に利用し、乾燥から身体を守りましょう。

・冬は気温が低く、のどの渇きを感じにくくなります。喉が渇いたと感じる前に水分をこまめに補給するようにしましょう。



脱水を防ぐには1日に食事以外で1.5ℓ程度の水分補給が必要と言われています。意識してコップ1杯程度をこまめに補給しましょう。就寝中も水分は失われます。就寝前や起床後も水分補給を行うようにしましょう。

・湿度が下がるとお肌が乾燥しがちになります。入浴後は特に皮膚から水分が蒸発し乾燥が進みます。

入浴後、保湿クリームやローションなどの保湿剤を塗るようにしましょう。手洗い消毒の機会も多いので手洗い後にもハンドクリームなどを使用し手指の乾燥を予防しましょう。



お口の中を清潔に・・・

お口の中簡単拭き取り歯みがきシート

ご自身でのうがいや歯みがきが難しい方の口腔内の清潔を保ちます。

¥390 (税込)



敏感なお肌にも優しい低刺激性ローション

ベートル保湿ローション

皮膚の保湿を補う成分を配合。のびが良く、さっぱりとした使い心地です。



持ち運びにも便利な 65ml タイプ

¥490 (税込)

たっぷり使える 300ml タイプ

¥1,000 (税込)

10月より介護ショップしずきのユニホームが新調されました。カーキ地にシルバーで「介護の応援隊 SHIZUKI」と刺繍が入っています。心機一転、新しいユニホームで社員一同より良いサービスが提供できるよう気を引き締めていきたいと思っております。



介護の応援隊
SHIZUKI

～和食の日～



11月24日は11=いい24=日本食の語呂合わせで「和食の日」です。日本の伝統的な和食文化の保護や継承の大切さについて考えることを目的として制定されています。

この時季は実りの季節で、収穫に感謝する月として、五穀豊穡を祈るお祭りなどの行事が全国各地で行われます。「和食」はユネスコの無形文化遺産に登録もされている日本の大切な文化の一つでもあります。季節ごと旬を迎える食材を取り入れながら和食を楽しみましょう。

おすすめ和食【お味噌汁】

取り入れやすい和食として具沢山味噌汁はおすすめです。鰹節や昆布などお好みの出汁をとり、季節ごと旬を迎える食材を沢山入れたお味噌汁は気軽に沢山の食材を摂取できます。乾燥が気になるこの時季はタンパク質やビタミン、とくに肌の潤いを保つためにビタミンCを豊富に含んだ小松菜、さつまいも、キャベツなどを入れるのもおすすめです。



一年末年始休業のお知らせ

下記期間年末年始の休業とさせていただきます。卸元の休業にともないオムツ等物品につきましては早めの発注をお願い致します。

記

介護ショップしずき： 令和4年12月31日～令和5年1月3日

しずきデイサービス/朝霧高原デイサービス： 令和4年12月30日～令和5年1月3日

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



TIKTok: SHIZUKI.day