



新しい年を迎え半月が経ちましたが改めまして本年も宜しくお願い致します。

今年は元日に石川県で大きな地震が起こり、2日には羽田空港で被災地へ向かう海上保安庁の航空機と旅客機の事故も発生しました。被災した皆様に一日も早く平穏な日々が戻ることをお祈り申し上げます。

令和6年の干支は「辰」です。天と地を自由に行き交い、その鳴き声で嵐や雷を呼び自然をも操ると言われている龍(辰)は神聖でダイナミックなイメージです。そんなイメージから辰年は、物事が成長、発展し、形を成す、これまで誠実に積み上げてきたものが実を結ぶ。そんな年になると言われています。今年はパリでオリンピックが開催されます。国内では7月に新紙幣の発行も始まります。様々な方達の努力が実を結び、明るい話題の多い一年になるといいですね。しずきも20周年を迎えます。より一層皆様のお役に立てるよう努力をして参ります。



空気の乾燥にご注意を！

寒さが厳しさを増してくるこの時季は空気の乾燥も強まり、様々なウイルスの活動が活発になります。寒さで体温が下がり免疫力が低下した身体は感染症への抵抗力も低下するので予防対策が必要です。また、乾燥による皮膚トラブルや脱水などにも注意しましょう。

□感染症を予防しましょう・・・インフルエンザやノロウイルスなどの感染症のウイルスは乾燥した空気の中で活発になります。加湿器を使用したり、湿らせたタオルを吊るすなど、お部屋の湿度を40%~60%に保てるよう工夫しましょう。



□口腔内の乾燥にも気をつけましょう・・・口腔内が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。外出時には口腔内の湿度を保つことができ、感染対策にも有効なマスクを着用しましょう。



□かくれ脱水に気をつけましょう・・・冬でも夏同様、脱水には注意が必要です。空気が乾燥している上に、室内でも暖房器具の使用などで湿度が低くなるこの時季は吐く息や皮膚から放出される水分量が増加し、汗をかかなくても体内の水分は失われていきます。気温が低く喉の渇きを感じにくいですが、のどが乾かなくてもこまめにコップ1杯程度の水分を補給するようにしましょう。



□乾燥による皮膚トラブルを防ぎましょう・・・

乾燥が強まると皮膚のトラブルも起こりやすくなります。特に入浴後は急激に皮脂が奪われ皮膚の乾燥が強まりトラブルが増えてきます。保湿剤などを活用してトラブルを予防しましょう。



お肌の保湿におすすめ

無香料・無着色・弱酸性・ノンアルコール、少量でよく伸びぬりやすい

ベートル保湿ローション

300ml 1,000円(税込)



～デイサービスクリスマス会～

今年も朝霧高原デイサービスではクリスマス会が行われ、しずきデイサービスでは職員サンタとトナカイがささやかなプレゼントを利用者様に配らせていただきました。2023年を締めくくる楽しいひとときとなりました。

朝霧高原デイサービスでは職員による楽しい出し物やレクリエーション、プレゼント配布など、賑やかでとても楽しい時間を過ごすことができました。こちらの様子はInstagramでもご覧いただけます。



しずきデイサービスではサンタクロースやトナカイに扮した職員が利用者の皆様にプレゼントを配りました。皆様にとっても喜んでいただき楽しい時間でした。こちらの様子はTikTokでもご覧いただけます。

一節分一

今年の節分は2月3日です。この日には各地で豆まきのイベントが開催されたり、ご家庭でも豆まきや恵方巻を食べたりして季節のイベントを楽しむ方も多いと思います。「節分」とは季節を分けるという意味があり、実は年に4回あります。春は「立春」、夏は「立夏」、秋は「立秋」、冬は「立冬」と呼ばれ、それぞれ季節の始まる日の前日のことを「節分」といいます。その中でも旧暦の大晦日にあたる「立春」は新年を迎えるのと同じくらい大切な日と捉え、「節分」というと春の節分のことを指すようになりました。そして、一年間の無病息災を願って悪いものを追い出す行事として定着していきました。一年元気に過ごせるようお願いながら季節を感じる行事として楽しみましょう。

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
TEL 0545-65-9191
FAX 0545-65-9190
編集 福田麻美

