



笑美の里デイサービス通信

山々の木々が鮮やかな色へと変化し、季節の移り変わりが日を追うごとに感じられますね。日中は比較的穏やかで安定した陽気が続きますが、朝晩はぐっと冷え込む為に体調を崩しやすい時期でもあります。しっかりとした体調管理が重要になるので、デイサービスでの入浴や運動、コミュニケーションを通して健康的な体づくりを目指しましょう！

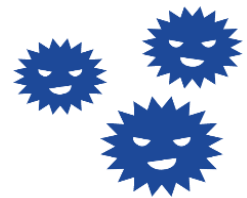


今月よりデイサービスで機能訓練がスタートしました。「あくえらっ！」「疲れるわ」と口を揃えるものの皆様一生懸命に取り組んでくださっています。訓練は大変ですが、継続して行うことで生活機能の維持向上を目指しましょう！

●感染予防対策のお願い●

次項について引き続きご利用者様、ご家族皆様のご理解ご協力をお願い致します。

1. ご利用前日及び当日に発熱がある場合は利用を中止して下さい。
2. ご利用中、発熱等により体調不良の場合は受診をお願い致します。
3. 受診結果によっては利用を中止させて頂く場合がございます。
4. 送迎車中及び施設内ではマスクの着用をお願い致します。



●インフルエンザ予防接種について●

高齢者(65歳以上)予防接種が10月15日より開始されます。かかりつけ医で予約の上、予防接種を受け予防接種証明書を持参して下さい。インフルエンザは一人一人が予防し自身自身を守る事が大切です。普通の風邪と違い注意が必要な感染症です。今季は例年以上の大規模な流行の恐れがあると言われています。早期の受診をお願いします。



今回も2015年10月15日の運動会の様子を振り返ってみました。パン食い競走で汗を流すK様は現在もはちきれんばかりの笑顔と笑い声で周囲の方を元気にして下さります！

10月最終週にハロウィンおやつバイキング行いました。普段とは一味違ったおやつはどうでしたか？一番人気は爽やかな食感のスティックゼリーとなりました。

ヒートショックにご用心

ヒートショックとは急激な温度の変化によって血圧が上下し、心臓や血管が負担を受ける事です。心筋梗塞や脳卒中につながりかねません。年間で約1万4千人が亡くなっていると言われています。入浴の際は予防のために、脱衣場と浴室の温度差が無くなるよう暖め、負担の少ない入浴を行いましょう。



今月の雑学王

ボジョレー・ヌーボーの解禁日は、11月の第3何曜日でしょう？

1. 火曜日
2. 木曜日
3. 土曜日



先月の答え：③：柿
問：二日酔いに効く果物は次のうちどれでしょうか？

お薬情報更新のお願い

笑美の里では、ご利用者様の服用されているお薬情報を記録し、健康維持の為に活用させて頂いております。新しくお薬を処方された際は処方箋、お薬手帳をお持ち頂きますようお願い致します。

