

わくわくの里だより

2018年9月号

小規模多機能型居宅介護
 わくわくの里
 瀬谷区橋戸 3-69-2
 045-300-0606
 発行責任者 飯塚陵子

白萩の しきりに露を こぼしけり

正岡子規

9個もの台風が発生した8月が過ぎ、9月となりました。秋は過しやすい気候が最大の魅力です。本を読んだり、芸術に触れたり、美味しいものをたくさん食べたり…思う存分、楽しみましょう。



わくわくの里の日常の様子です。季節の壁面を作ったり、オセロや将棋の対戦をしたり、カルタやトランプ、ボウリングに風船バレー…etc. その日の体調などに合わせて、毎日いろいろ楽しんでいきます!!



白、頑張って!!



ワニが釣れちゃったよ～。



ギター伴奏で懐かしの歌を♪



次の壁面はススキね!



お誕生日のお祝い♪

お誘い

同日開催です!

午前も午後も、ぜひわくわくの里でお過ごしください



どちらも
 参加費無料!!
 どなたでもご参加
 いただけます!

～墨笑会～

9月17日(月)

10:30～11:30

墨を使って自由な発想で
 型にこだわらず楽しく
 筆を使ってみましょう。

地域交流会
 ～歌声喫茶～

9月17日(月)

14:00～15:00

懐かしの歌や季節の歌を
 一緒に歌いましょう♪



～お知らせ～ 「想像展」 10月11～15日 二俣川ライフ5Fアートギャラリー
 墨笑会の関沢先生の展覧会です。よろしければ足を運んでみて下さい!

＜認知症を知ろう⑥＞

わくわくの里 看護師から

9月になりました。秋特有の変わりやすい前線や低気圧は、急激な気圧の低下を招きます。実は、この気象変化が認知症の方にとっては強いストレスとなり、咳き込みやBPSD（行動・心理症状）を引き起こしやすくなるのです。

＜気象変化に対応するポイント＞

- ① 家の室間の温度差を3～5度以内にしましょう!
 ・廊下やトイレ、各部屋の温度差を小さくしましょう。

推奨される温湿度

夏: 温度25～28℃・湿度55～65%
 冬: 温度18～22℃・湿度45～60%

- ② 寝室の時間による温度差を緩和しましょう!

・特に空調を切った後の夜～翌朝までの室温を維持しましょう。

推奨される寝室の温湿度

夏: 寝室上限28℃・湿度70%以下
 冬: 寝室上限16℃・湿度45～60%

特に、明け方よりも昼頃の気温が下がる天気の日、体の生理的リズムが崩れやすく、認知症の症状を引き起こしやすくなります。なので、このような天気予報時には、介護者は室内の気温の変化を定期的に観察して気を付けましょう。