

# わくわくの里だより

2019年1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

## あけましておめでとうございます



お正月の壁面



千支の置物「亥」

昨年は地域の皆さまに温かく見守っていただきましてありがとうございました。  
今年もわくわくの里は、地域に密着したサービスを心掛けていきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。



## ★感謝会&ピアノコンサート★

昨年の12月22日は感謝会が行われ、地域の方やご家族と一緒に、ピアノコンサートと手作りスイーツバイキングを楽しみました。ケアマネと利用者様ご家族による家族会も開催。日頃の里の活動や、ケアについてご報告するとともに、皆様から貴重なお話を聞くことが出来ました。



大きなケーキ!



12/25、クリスマスの日に…サンタさんが来て歌とお菓子のプレゼントを頂きました!!



## お買い物ツアー☆イオン大和店 12/10、18



まだまだ買い足りない!?



どれがいいかなあ



買物の後はティータイム♪



### 〈満足度調査の実施〉

結果については別紙にてご報告しておりますのでご覧ください。皆様の意見を生かし、更なるケアの質向上に努めてまいります。ご協力ありがとうございました。

## お誘い

参加費無料!!  
どなたでもご参加いただけます!



地域交流会  
～歌声喫茶～

1月17日(木)  
14:00~15:00

～墨笑会～

1月21日(月)  
10:30~11:30

## ＜認知症を知ろう⑩＞

わくわくの里 看護師から

入浴による血行促進によって、脳への血流がよくなることも認知症の予防につながっているとされています。一方、入浴中の高齢者の事故は近年増えています。特に、11～3月の冬季に多く発生しています。そこで、高齢者や周囲の人による入浴事故防止の注意ポイントをお伝えします。



### 〈入浴中の事故を防止するための対策〉

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖め、部屋との温度差をなくしましょう。
- ② 浴槽に入る前には、手足など心臓に遠い部分に5回くらいかけ湯をしてから入りましょう。こうすることで血圧の変化が緩やかになり、心臓への負担が少なくなります。
- ③ 脳貧血予防のため、浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④ 食後すぐの入浴、またはアルコールが抜けていない状態での入浴は避けましょう。
- ⑤ 睡眠剤、精神安定剤などの服用後の入浴はできるだけ避けましょう。
- ⑥ 入浴する前に同居者に一声かけて見回ってもらいましょう。
- ⑦ お湯の温度は41℃以下にして、長湯は避けましょう。
- ⑧ 入浴前に水分を摂りましょう。

