

わくわくの里だより

2019年5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

久方の 光のどけき 春の日に しづ心なく 花の散るらむ 絶友則 ~5月27日は百人一首の日~

若葉の香りがすがすがしく、色鮮やかな季節となりました。藤、つつじ、バラなど、外に出るとたくさんの花が咲いています。お散歩気分で花めぐり♪も良いですね。寒暖の差が大きい時期でもありますので、体調に気をつけて晩春を楽しみましょう。



5月の壁面「こいのぼり」

トウツティ「TUTTI」コンサート♪

4月22日の地域交流会で、男性コーラスグループ TUTTI によるコンサートを楽しみました!!



和食レストランとんでんに行きました!



お誘い

令和 5/1
平成 4/30

5月1~2日は、
新元号のお祝い
御膳でした!

参加費無料!!
どなたでもご参加いただけます!

~墨笑会~

5月20日(月)
10:30~11:30

6月3日(月)
10:30~11:30

※6月は上旬に開催のため、一緒にお知らせします♪

地域交流会
~歌声喫茶~

5月28日(火)
14:00~15:00

＜ わくわくの里 看護師から② ＞

季節の変わり目は、自律神経のバランスが乱れて風邪をひきやすくなる時期です。風邪を長引かせないために、「風邪の引き始め」と「治りかけ」、それぞれの時期の対処法をお教えます!

風邪の引きはじめ

- ◎サイン・・・くしゃみ、鼻水、のどの痛みやイガイガ、ぞくぞくする寒気、頭痛など
- ◎対処法・・・まずは**体を温める**のがポイントです!
 - ①**水分補給**をこまめにしましょう! **冷たいものはNG**。
 - ②食事には、**体を温めるもの**が良いです。食べられない時は、エネルギーゼリー飲料でもOK。
 - ③高熱の時、おでこに冷却シートは、ひんやり感じるのは貼った直後だけで、時間が経つとむしろ保温されてしまうので、**氷枕が有効**です。

風邪の治りかけ

- ◎サイン・・・汗が出始める、熱が下がってくるなど
- ◎対処法・・・少しずつ体力を回復させていきましょう。
 - ①水分補給には、**冷たいものもOK**。
 - ②**消化の良いものをしっかり食べ**、体力を回復させましょう。バナナやミカンなどの果物も良いです。

風邪の『引きはじめ』と『治りかけ』それぞれのタイミングで正しく対処し、風邪を長引かせず、早く元気になりましょう!

