



もみの木デイケア便り

平成27年
10月号



日毎に秋も深まり、紅葉の美しい季節となりました。
もみの木デイケアでは、毎年恒例となりましたこの時期ならではの新米の提供を
させていただいております。昼食時にぜひご堪能下さい。

また、澄み切った秋空のように、皆様が晴れやかなお気持ちで
来所していただけるようお待ちしております。



《 9月の壁飾り 》

夏の終わりから、秋に向けて画用紙や折り紙を使用してぶどうの木を製作しました。画用紙を丸めたり、リスを切り絵で作ったりして皆様に壁に貼っていただき、とても賑やかな壁飾りとなりました。



《 季節の製作物 》

今月は読書の秋にちなみ、しおりを製作しました。皆様、思い思いの色と模様で作っていただきました。



《 10月のカレンダー 》

10月のカレンダーは秋ということで案山子(かかし)と稲穂をイメージして作りました。布や毛糸、折り紙など様々な素材を使用して季節を感じる作品となりました。涼しい時期になってきたので体調を崩さず元気にいきましょう！！





9月21日は敬老の日でした。もみの木デイケアでは今年も敬老会を行いました。毎年恒例の節目を迎えられた方には色紙の贈呈を、皆様にはそれぞれタオルのプレゼントをお渡ししました。色紙はスタッフより思い思いのメッセージを書かせていただきました。タオルは相田みつをさんの言葉が入った物を選びました。ぜひご自宅でご使用いただければと思います。

スタッフの出し物は女性スタッフと男性スタッフ2人1組で二人羽織をし、男性スタッフにお化粧をしました。司会者の実況や皆様からも声援が上がり、とても盛り上がりました！

また、スタッフが浴衣や半被を着て「東京音頭」「炭鉱節」「きよしのズンドコ節」の3曲の盆踊りを披露しました。ご利用者様も一緒に踊ったり、歌ったりと、全員で楽しさを共有できた時間になったと思います。

今回は9月21日のみの開催でしたが、今後も季節の行事を行っていきますので、次回をお楽しみにしてください！



～リハビリについて～

介護保険におけるリハビリテーション

介護保険では訪問や通所という形でリハビリテーション(以下、リハビリ)を受けることができます。1日20～40分程度のリハビリを週に何回かしか受けることができません。病院で受けるリハビリと大きく異なるのは、リハビリを受けていない時間をご自身でリハビリをするように習慣づけていただくことです。

生活のすべてがリハビリ

と考えることが大切です。もみの木デイケアで行う個別訓練だけでなく、集団体操やお昼の前の口腔体操、午後の体操、製作作業すべてがリハビリです。それ以外にもご自分でできる家事をやってみたり、何かに興味を持ち取り組むこともリハビリです。自分で痛みをとることに努力し、自分で動くことを積極的に行う、色々なことに取り組んでいただくことが“良くなる”ためには必要不可欠です。

もみの木デイケアではスタッフからご自身で行うきっかけを作るために「〇〇やってみましょう」「ここまではご自身でやってみましょう」「こうすると出来るようになりますよ」などの声かけをさせて頂いています。スタッフと一緒に色々なことに取り組んでいきましょう。



～インフルエンザの予防接種について～

インフルエンザって何？



インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳等の症状も見られます。稀に高齢者や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

ワクチン接種の効果



ウイルスが口や鼻から体の中に入ってくることから始まり、体の中に入ったウイルスは次に細胞に侵入して増殖します。この状態を「感染」といいます。ウイルスが増えると、数日の潜伏期間を経て、発熱やのどの痛み等のインフルエンザの症状が起こります。この状態を「発症」といいます。ワクチン接種の最も大きな効果は**重症化を予防すること**です。

流行りだす時期・ピークの時期



インフルエンザの流行時期は例年12月～3月頃。ピークの時期は1月～2月となっております。ワクチン接種による効果が出現するまで2週間程度を要することから、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

インフルエンザのワクチン接種についてのご質問等あれば
お気軽に看護師へお声掛けください。

