

## リハビリより

これから梅雨の季節となり、外に出る機会も減ってきてしまうと思います。運動不足も懸念され、体が硬くなってしまったり、体力が落ちてきてしまいます。そんな時に手軽にできる効果的な運動を紹介します。

手すり等の安全なものに掴まって膝の屈伸運動をゆっくりと行ってください。その際、深く膝を曲げる必要はありません。膝の屈伸に必要な筋肉は、立ち座りや歩くことに非常に重要です！！ぜひ毎日行ってみてください。



## 管理栄養士より

### 脱水・熱中症に注意しましょう！

夏本番前にじっとりとした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する6月。身体が暑さに順応できないこの時期から夏に向けて特に注意したいのが「熱中症」です。

#### ★熱中症の症状★

**軽度**・・・大量の発汗。めまいや立ち眩みなど。

**中等度**・・・汗が出なくなり体温が上昇する。頭痛や吐き気、だるさなど。

**重度**・・・さらに体温が上昇し意識障害などが起こる。

⚠ご自身に熱中症が疑える症状があった場合は、涼しい場所に移動し体の冷却、水分補給を行いましょ。



#### ★予防★

熱中症の始まりは水分不足(脱水)です。こまめな水分補給をしましょう。また、脱水は血管に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞を起こす要因にもなります。日頃から水分を上手に摂る習慣をもちましょ。

#### ★水分の上手なとり方★

1日の目安は1.5L程度。こまめに分けて飲む。特に水分が失われやすいタイミングで忘れずに！  
①起床時 ②運動の前後 ③入浴の前後 ④就寝前

## 看護師より

新型コロナウイルスの感染症法上の分類が季節性インフルエンザと同じ「5類」に移行しました。しかし コロナウイルスワクチンの感染予防は継続して行われ今後も予防接種は取り組まれます。国の方針では、令和5年春開始接種（5月8日～8月末）及び秋開始接種（9月以降）を実施するとされています。

春開始接種の対象者は

- ①初回接種（1・2回目接種）を終了した、高齢者（65歳以上）の方
- ②基礎疾患を有する方（5～64歳）
- ③医療従事者、介護施設従事者等を対象に実施します。

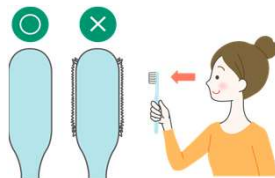
桜花苑でも、6/2 6/5 6/9に星野医院星野先生の指導の下 令和5年度のワクチン接種を利用者様・職員を対象に実施予定しました。今後も桜花苑では コロナワクチンを感染予防・健康管理に積極的に取り組んでいきます。皆様のご協力をお願いします。



## 歯科衛生士より

### \*\* 歯ブラシ交換のタイミング \*\*

歯ブラシはどのくらいの期間で交換していますか？見た目では大丈夫そうでも使い続けた古い歯ブラシや毛先の開いた歯ブラシでは、歯垢除去能力が40%も低下してしまいます。一生懸命歯磨きしても歯ブラシのせい汚れが落ちにくくなってしまふのは嫌ですよね。



歯ブラシの背中側から見て毛がはみ出ている場合は交換、はみ出ているなくても1か月経ったら交換するようにしましょう！



# おうかえん

NO.76

社会福祉法人尾瀬長寿会  
桜花苑  
利根郡片品村摺淵340  
TEL：0278-58-4010  
令和5年6月発行

## 特別養護老人ホーム

3月 ひな祭り  
おやつに桜もちをいただきました。  
ひな人形も出し思い出話で盛り上がりました。



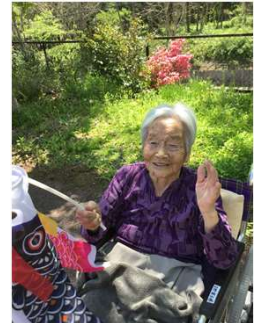
4月 お花見  
今年も綺麗に咲きました！苑庭の桜を眺め、お花見を楽しみました。



ふきのとうでおやきづくり  
職員が丹精込めて作ったおやきを美味しく頂きました！



5月 こいのぼり  
空高く  
なびくこいのぼりに  
笑顔が見られました！



## 新入社員紹介

令和5年度に入職した新入職員を紹介します!!



カミドノさん  
特養職員



光井隆人さん  
特養職員



湯浅龍馬さん  
特養職員

毎日仕事を一生懸命頑張ります。

利用者様一人一人のニーズに合った介護が出来るように頑張ります。

一生懸命頑張ります。



## 桜花苑きらり

### 4月 てんぷら作り

4月の行事はてんぷら作りをしました。ふきのとう、ヨモギ、こごめなどの旬な物から変わり種でピシケットなども天ぷらにしてみました。お昼のおかずに頂きました。



### 5月 おやつバイキング

5月の行事はおやつバイキングを行いました。おやつは和風のおまんじゅうやわらび餅、洋風のワッフルなど様々な物を用意しました。当日は天気も良く、久々に外で皆様楽しくお茶を頂きました。飾られた鯉のぼりも気持ちよく泳いでいました。



## 事務局より

職員のスキルアップとサービスの向上を目指して毎月職場内研修を行っています。



デイサービスに新しい車輛が納車されました。安全に送迎を行います。



## デイサービス

### 3月 おやつ作り

職員の手作りによる「どら焼き」を作りました。利用者様方から「美味しかったよ」との声が聞かれ、大変喜ばれていました。次回の、おやつ作りを楽しみにされている方もいらっしゃるようです。



### 4月 桜の花見

藪原方面へ桜の花見に行ってきました。桜が満開で利用者様も「きれいだね」と喜ばれていました。来年も元気に行けると良いですね。



### 5月 こいのぼり見学

3年ぶりに開催された花咲の湯の鯉のぼり見学に行ってきました。

## 面会制限実施中

面会については事前の連絡にご協力ください

TEL : 0278-58-4010