

## ～ 介護通信 ～

### 【 活動紹介 】



前号の作品、秋桜(コスモス)作りは、利用者の方から「作りやすい、簡単に出来る、きれい」と好評で、今回の作品作りの意欲を高める事になりました。

折り紙を使い、季節感のある作品を作れないかと話し合いをしポイントアを制作することになりました。

活動時間に利用者の方とインターネットで調べた作品作りを参考にしながら、早速作品作りを開始。

折り紙を選ぶ・折る・ハサミで切る・切った折り紙をひろげる・リースに見立てた紙に貼る等。又、見学に来られていた男性利用者にも、前回の作品片付けに協力してもらい無理せず楽しく役割分担を行いながら活動を行っています。

壁一面に「ポイントア」が貼られ見応えのある作品になるので、次回の活動紹介をお楽しみに。



## ～ リハビリ通信 ～【冬に向けての運動】

寒くなると身体の血管が収縮し血圧が上がりやすくなります。

そうすると心臓や脳の血管への負担が大きくなり、脳梗塞や心筋梗塞を発症するリスクが高まります。そのため、適度な運動を行い外に出ることが大切です。

- ①外出前には暖房を切り、身体を寒さに慣らします。
- ②ストレッチや腕振り、足踏みなど行います。

冷えてくると捻挫や肉離れなどの怪我が起こりやすいと言われていています、外出や体を動かす前に適度な運動を行う事で、これらの病気や怪我の予防に繋がります。

これからもデイサービス利用時には、適度な運動を行い健康維持に取り組んでいきます。



## ～ 看護通信 ～ 【季節の変わり目にはご用心】

朝晩は、気温も下がり冬が感じられる季節になりました。

年齢を重ねると体温を調整する機能が低下しているので季節の変わり目は体調の変化に注意が必要です。

季節の変わり目は自立神経が乱れやすく、食欲がなくなったり、下痢、便秘などの胃腸の症状、うつ、無気力、睡眠障害など精神的な症状、だるさなどの全身症状が起きることがあります。

生活習慣として、バランスのとれた食事をとり適度な運動を行い十分な睡眠をとる又、体温調整ができる服装で過ごすなど注意が必要です。

日頃から生活習慣を整えて自立神経の乱れを予防して健やかに過ごしましょう。



月間わした新聞

若松苑  
デイサービス



特定医療法人  
アガペ会

☎ 935-5858

98 2023

10・11月



若松苑デイサービスは併設の病院や介護老人保健施設その他各事業所と連携して医療・介護サービスの提供を行い、みなさまの在宅生活をサポート(介護予防・自立支援)します！

### 利用までの大体の流れ

- ①介護認定  
※介護保険認定を受けて介護度のついた方が対象となります。
- ↓
- ②体験利用や見学  
※体験利用はお食事付きで無料で行っています！
- ↓
- ③スタート前には介護支援専門員によるケアプランの作成等必要になります。詳細はご相談下さい。
- ↓
- ④申し込み



## ご利用についてまずはご相談ください！！ 連絡先：098-935-5860(内線315)

※デイサービス直通

ダイレクトインガイダンスが流れます！

内線315ガイダンスに添って ご連絡下さい！



### お試しデイサービス

デイサービスの1日体験(食事付)を行っています。

### 若松苑デイサービス 今月の空き利用状況 (定員30名)

	月	火	水	木	金	土
空き	3	5	5	7	4	2

体験利用・見学も随時相談受け付け中です！お気軽にご連絡下さい。

## 活動の様子



### 【送迎範囲】

北中城村全域  
 中城村全域  
 宜野湾市(野高・愛知・赤道・上原・新城・喜友名)  
 沖縄市(与儀・比屋根)等



活動の様子は  
デイサービス  
LINE登録↓

