社会福祉法人北但社会福祉事業会広報誌 第97号



2023年

2 月





謹智新春。

デイサービスセンター加陽いちごの里では新春 祝賀会を行いました。

巫女に扮した職員と共に手作りのいちご神社へ とお参りをし、一年の無病息災をお願いしました。

特別養護老人ホームこうのとり荘 Tel 0796-24-4014 fax 0796-24-5484

Eメール kou-tori@jeans.ocn.ne.jp

養護老人ホーム コスモス荘

Tel 0796-22-2915 fax 0796-29-0737

Eメール cosmos@h-kounotori.com

居宅介護支援事業所こうのとり居宅支援センター Tel 0796-24-7123 fax 0796-24-7130

E メール toyooka-shien@jextra.ocn.ne.jp デイサービスセンター加陽いちごの里

Tel 0796-29-0515 fax 0796-29-0516

E メール ichigonosato@estste.ocn.ne.jp デイサービスセンター豊岡やなぎの里

Tel 0796-22-1121 fax 0796-24-9593 E メール yanaginosato@h-kounotori.com

発行責任者 磯橋 孝行

ホームページ 化但しゃかい 検索



コスモス荘



巻きずしを頂きましたが、 丸かじりには挑戦せず・・







今日は 節分そばの日











今日は掃除の日

今日は雛壇飾り付けの日

豊岡やなぎの里

1月の行事として新年会を開催。お鍋やお寿司を堪能した後はみんなで福笑いに挑戦しました。









金運は好調、恋愛運も開けるって!



こうのとり荘

鬼は外、福は内!



2月の季節感を感じられる 節分行事。鬼の衣装をまとっ た職員が順番にまわります。 入居者の皆様は驚きながらも 盛大に楽しまれていました









より快適なお風呂時間に

これまで2台のリフト浴槽が置かれていた場所に、介護ロボットとして2種類入浴機器が入りました。カトレアは1人ごとにお湯が替わり清潔に入浴ができ、アラエルはドーム内でウルトラファインバブル(目に見えない微細の水泡)シャワーによって人の手では洗い落とせない細かな皮脂汚れまで落としてくれます。某ミラ○ルのCM等でご存じの方も多いのではないでしょうか。

ピュアットはそのウルトラファインバブルを発生 させる装置で、アラエルのシャワーのように元々内 臓されていない浴槽で使用します。強い擦り洗いが 必要なく、ご利用者の褥瘡(じょくそう)など皮膚 状態の改善や身体への負担軽減効果が期待できます。





春の肌荒れにご注意を!



春先になると肌のヒリヒリやブツブツなど、様々な肌荒れに悩まされることが増えます。

原因には・・①季節の変わり目の寒暖差や湿度の変化②紫外線量が急激に増える③風が巻き上げるホコリ、花粉、黄砂が肌に付着し刺激となる④気温が高くなり、マスク内が蒸れ、肌への負担が増える⑤進学や就職、新年度の異動等の環境の変化からくるストレス、睡眠不足などによるホルモンバランスの乱れなど・・・様々な要因が重なり、肌の状態が揺らぎがちになります。

☆春の刺激から肌を守るためのポイント

○<mark>しっかり保湿</mark>

乾燥すると皮膚のバリア機能が低下し、肌が敏感になりやすいです。顔や身体を洗う時は、たっぷりの泡でやさしく洗い、しっかりとすすぎます。 洗顔料やボディソープは低刺激や無添加のものがおすすめ。入浴や洗顔後はすぐに保湿を!!

カサカサの皮膚には

- ①ローションで水分を与え
- ②軟膏やクリーム、オイル等で蓋をする
- 2段階でケアを行うのがコツ!



編集 後記

2月も下旬となりましたが寒波が襲来し、まだまだ寒さが続いています。ところで皆さんは外で体を動かす際はマスクをつけているでしょうか。

私はサイクリングの際に風が顔に当たるのが冷たいのと、手軽なところもあり、よくマスクを付けていますが、マスクをつけると呼吸がしにくくなり、心肺機能に負担がかかると聞きます。暖かくなるにつれて運動する機会も増えてくると思いますが、マスクを付けて運動される場合は適宜マスクを外して深呼吸する等、意識して気を付けてください。

○花粉や黄砂などのアレルゲンに触れない

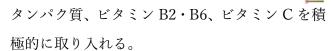
マスク・眼鏡やサングラスの着用、花粉の付きにくいツルツルとした素材の衣類を着る、家に入る時は、衣類についた花粉を払い落としてから入るようにし、家の中に持ち込まないようにしましょう。 黄砂は粒子が細かく、市販のマスクでは防ぐのが難しいので、黄砂の飛散が多い日はなるべく外出を控えましょう。

帰宅後すぐに洗顔するのも有効です。またあらかじめ花粉や黄砂の飛散状況を知っておくと対策に役立ちます。

○紫外線対策をする

外出時は日焼け止めを塗る・帽子や日傘、 UV カット用のサングラスを着用し、紫 外線から肌を守りましょう。

- ○肌にやさしい天然素材のマスクを選ぶ
- ○栄養バランスのとれた食事と しっかりとした休息をとる



ゆっくりと湯船につかり、心身ともにリラックス! しっかりと睡眠をとることを意識しましょう。



