

皆さんどんなお正月を過ごされましたか？今年も一緒に楽しいデイにしましょう！

《1月の取り組み》

書き初め&絵馬・・・新年気持ちを新たに書き初めを行いました。筆で書をしたためるのは苦手という方もいましたが、いざ始めると皆さん熱心に取組まれ、納得するまで何枚も何枚も書かれる方もいました。書き上げた作品はユトリアムの玄関に飾らせて頂いています。

また、絵馬にはそれぞれにお願いを書いて、今年一年の祈願としました。
箱根駅伝・・・恒例の箱根駅伝、今年も盛り上がりましたね。足に万歩計をつけ制限時間内にどれだけ歩数を稼げるかを競いました。同じチームの方々の声援を胸に、皆さん必死に頑張っており、とても印象的でした。前半の往路が終わり、後半の復路とさらに足を速く動かし、見事走りきった時には皆さんやりきった満足感で満ち溢れていました。御家族の皆さんにも、お家ではあまり見せることのないすばらしい表情を、お届けしたい気持ちでした。

かるた大会・・・それぞれに分けた数枚のかるたをテーブルに並べ、かるた大会を行いました。皆さん耳を澄まし、御自分の手持ちのかるたを取れたら喜び、なかなか取れない時は「まだ取れない・・・」など、一喜一憂され楽しんでいました。

《2月の取り組み》

- 第一週 **豆まきゲーム**・・・鬼とおたふくの籠に豆に見立てたボールを投げ、豆まきをします。
- 第二週 **○×クイズ**・・・色々な問題を○×で答えていきます。今回は回答時に手を使います。
- 第三週 **ハート送りゲーム**・・・ハートの風船を送るゲームを行います。
- 第四週 **競馬ゲーム(ユトリアム杯)**・・・万歩計を足に付け競走馬となり、動かした歩数を競います。

* 今年には新型コロナウイルス感染症の関係で初詣を中止することとなり、御利用者の皆様にはささやかではありますが、ユトリアムより牛の置き物をプレゼントさせて頂きました。

* 12月にテーブル上に感染予防としてパーテーションを置き、前が見れずにご迷惑をおかけしましたが1月中旬に透明のアクリル板へ変更し、感染予防とともに皆さんの顔が見えるようになりました。



ナース通信

《高血圧・低血圧による事故を防ぎましょう》

2月は気温の差が大きく、血圧が変動しやすい時期です。
環境を整え、血圧の変動によって起こる様々な事故を防ぎましょう。

- ① **急に立ち上がらないようにしましょう。**
長時間座っていて急に立ち上がると血圧が急に低くなり、眩暈や立ち眩み起きる事があります。ベットなどから急に起き上がった時も同様です。これは「起立性低血圧」という症状で自律神経がうまく働かないことで起こります。高齢者の場合、眩暈や立ち眩みによって転倒し骨折する危険があります。
- ② **部屋を暖めて温度差を少なくしましょう。**
温度差が大きいと血圧の変動が激しく、脳卒中が起きたり、低血圧によって気を失ったりふらついて転倒したりという事故に繋がります。
- ③ **食事はゆっくりよく噛んで食べましょう。**
食事をすると食べ物を消化・吸収する為に血液が胃腸に集中し、食後30分～1時間は血圧が低くなりやすく、急に動くと眩暈がしたり、気を失うこともあります。

* 新型コロナの感染がなかなか収まらず心配ですが、これからも三密を避け、マスクの着用、手洗い(手指のアルコール消毒)などで感染予防に努めましょう。

* 規則正しい生活として早寝・早起き、十分な睡眠、適度な運動、そして三度の栄養バランスの良い食事を摂り免疫力を高めましょう。

福

栄養科

《2月の行事食とおやつ》

《行事食》

節分「恵方巻」 駅弁「沖繩」

《おやつ》

- ケーキ2種盛り<1～6日>
- いちごババロア<8～10・12・13日>
- ブルーベリーケーキ・コンポート添え<15～20日>
- ブルーチェエ豆腐<22・24～27日>

※節分

2021年の節分は2月2日。
恵方(方角)は「南南東」です。
恵方とは、その年の福徳を司る歳徳神(とくとくじん。年神様の別称)のいる方角で、その方角に向かって事を行えば何事も吉とされています。