



ゆとりあーむ



2022年3月末

4月レクリエーション

お花見ドライブ・・・大岡川にお花見に行きました。コロナ禍ということで、少人数で車内での会話は控えて頂きました。満開の桜に、皆さん大満足！！大喜びされ、楽しめました。今年もきれいな桜が見れましたね！

桜の花を咲かせましょう・・・春にちなみ、花びらに見立てた洗濯ばさみを桜のうちわにどれだけ付けれるか競いました。焦る気持ちとうらはらに、洗濯ばさみが意外に硬く苦戦していました。沢山の花びらがつくと、見事な桜の完成です。ユトリウムにも、素敵な春の訪れです！

ペットボトルボンボン・・・ペットボトルの中の大小27個のデコレーションボールを振って外に出し、再び中に戻すゲームを行いました。ペットボトルを振れば振るほど、大きいボールが口に引っ掛かり全然出せず、簡単そうなゲームに皆さん悪戦苦闘。やっと出せたと思ったら、戻すときは小さいボールがぽろぽろと落ちて手こずりました。競争ということで、周りの方の応援に答え皆さん必死でした。

部屋の中から探そう・・・出されたお題の物をフロアの中から探し、テーブルごと書き出していきました。5分間でどれだけ探せるか周囲を見渡しなが、グループで『あれは？』『これは？』と盛り上がり、楽しそうでした。日常の中では、気にも留めないものが色々ありました。ほっこりと温かい空気で、こういうレクも時にはいいですね。



《5月の取り組み》



第1週 クイズ・・・季節にちなんだクイズに挑戦して頂きます。

第2週 鯉釣るぞ！・・・マグネットの付いた釣り竿で紙で作った鯉を沢山釣ってもらいます。

第3週 タオル落としゲーム・・・椅子に座って足にタオルを広げ、手を使わず足を動かしてタオルを落とします。

第4週 お茶摘みますよ・・・茶葉をつけた洗濯ばさみを取って茶摘みをします。

第5週 ビンゴゲーム・・・季節にちなんだ言葉を使ってビンゴゲームをします。



ナース通信



65歳以上の高齢者の多くが何らかの皮膚トラブルを抱えています。

『高齢者の皮膚の特徴』

高齢になると体の水分量が減ります。また加齢に伴って、皮膚のうるおいを保つ角質層が剥がれやすくなり、保湿力が低下して乾燥しやすくなります。皮膚には細菌から体を守るバリア機能があり、これは皮膚の表面が汗や皮脂によって弱酸性に保たれていることによるものですが、加齢によりこれらの分泌が減ると、細菌に感染しやすくなります。熱さや冷たさを感じにくくなるなど感覚機能も低下し、身体機能の低下や、疾患、生活習慣などの要因と絡み合っ、思いもよらない状態になることもあります。



《そこで大切なのが皮膚の保湿！！》

- 1.長時間入浴すると皮脂が失われる為、ぬるま湯、短時間を心掛けましょう。
- 2.身体を洗う際、ナイロンタオルは避けましょう。手で優しく洗うのも1つの手です。
- 3.入浴後は水分が蒸発しやすい為、すぐにタオルで拭き取りましょう。その際はゴシゴシ擦らず、そっと肌にあて、水分を吸収させましょう。
- 4.十分に水分を拭きとったら、10分以内にボディークリームなどで全身保湿をしましょう。

* 現代人は生活習慣も乱れがちで、身体の免疫機能が低下し、肌のバリア機能も低下しがちです。しっかり睡眠をとり、栄養のある物を食べて生活習慣を改善しましょう。



栄養科

【 5月の行事食 】

- 6日(金) オムライス
 19日(木) 旬食材のお弁当(そら豆御飯、アジフライ)
 25日(月) 茶そば



【 おやつ 】

- 〈 2日、6日、7日 〉和菓子2種
 〈 9～14日 〉ロールケーキプレート
 〈 16～21日 〉和の抹茶ババロア
 〈 23～28日 〉黒蜜きなこアイス

