

ゆとりあーむ

2025年1月

新年のお喜びを申し上げます。本年もスタッフ一丸となり、リハビリを通して皆様が笑顔になれるよう、より一層のサービス向上に努めて参ります。



1月レクリエーション



書き初め&絵馬…新年気持ちも新たに書初めを行いました。書初めでは何を書こうか悩んだ方もいましたが、「夢」「初笑い」「元気」など皆さん思い思いの言葉を筆にしたためました。作品は玄関ホールに展示してお披露目しています。ご家族の皆さんも、ぜひ見にいらしてください。また、絵馬には一年の目標や願いを書いていただきました。今年も目標に向かって頑張りましょう！

箱根駅伝…毎年恒例の箱根駅伝！チームごとに大学名を決めて、1人20秒間でどれだけ足踏みができるか、万歩計をつけて競争しました。往路に復路と職員の駅伝実況により、本番さながらの雰囲気の中で熱戦が繰り広げられました。同じチームの方の熱い声援を胸に、皆さん必死に頑張っていました。皆さんお疲れさまでした。そして、優勝されたチームの皆さんおめでとうございます。笑いもあり、楽しい運動の箱根駅伝でした。

初詣&かるた大会…一年の御祈願に星川杉山神社にお参りに行きました。行かない方はかるたとりをし、皆さんに温かいぜんざいを召し上がっていただきました。施設から干支(巳)の置物のプレゼントもあり、皆さんこころも体もほっこり温かい気持ちになりましたね。今年も皆様にとって良い年でありますように！

お餅つき…次号でご紹介いたします。お楽しみに！



《2月の取り組み》



第1週 豆まき

「鬼は～外！福は～内！」節分にちなんで豆まきゲームをします！

第2週 ハートをキャッチ！

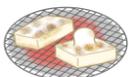
ハート型の風船をしっかりと受け止めてくださいね♡

第3週 恵方巻を作ろう!?

布地を海苔巻きのように巻き上げて美味しそうな恵方巻を作っていただきます。乞うご期待！

第4週 お餅返し

焼けたかな？お餅を焦がさないように手早くひっくり返しましょう！





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。
環境を整えて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、
眩暈や立ち眩みが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。

◎規則正しい生活として早寝早起き・十分な睡眠・適度な運動と 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。



栄養科

【 2月の行事食 】



2月 3日(月) 節分

太巻きといなり寿司、海鮮焼売、昆布豆、フルーツ、つみれ汁

2月20日(木) 季節の丼ぶり: 冬の天丼 他



【 おやつ 】



3日～8日 プリン：マンゴーとホイップを添えて～

10日12日～15日 ♡バレンタイン♡ティラミス

17日～22日 どんら焼きプレート<どんら焼き・栗甘露煮・梅羊羹>

25日～3月1日 チョコババロア～バナナとホイップをのせて～

