

# かけはし

Vol.378

令和4年 12月

老人保健施設ゆうゆう村

## ☆11月誕生者☆

### おたんじょうび おめでとう



11月25日生まれ



11月28日生まれ



11月12日生まれ

## 秋のお食事会 (11月17日)



### <メニュー>

- 松茸ごはん
- 鮭の塩焼き
- 茶碗蒸し
- 吸い物
- ストロベリーケーキ



食欲の秋！  
松茸のいい香りと味を堪能しました。とても、喜ばれていました。

### ゆうゆう村理念

1. 私たちは、あたたかい心を育み、誠意と愛情をもって皆様にお応えしたいと思っています。
2. 私たちは、皆様の喜びを共の喜びとし、一緒に歩んでいきたいと思っています。
3. 私たちは、郷土に愛される施設をめざし、地域の方々とのより広く強い連携を持ちたいと願っています。
4. 私たちは、知識の習得と、技術の向上に努めます。

### ☆新型コロナウイルス感染症の終息について

入所者様及び職員において発症しておりました新型コロナウイルス感染症が終息いたしました。このことに伴い11月30日(水)より入浴・リハビリ・リモート面会を再開させていただきます。

ご家族には多大なご心配をおかけしましたこと、心からお詫び申し上げます。今後も感染拡大防止及び予防に取り組みしていきたいと考えております。引き続きご理解賜りますようお願い申し上げます。

### ☆インフルエンザ予防接種について

11月に接種を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、11月中旬より随時接種を行います。

### ☆新型コロナウイルス(五回目)接種について

五回目のワクチン接種を希望される方は接種券及び問診票にご記入の上、1月7日(土)までに受付にて申し込み手続きをお願いいたします。希望されない方は、その旨お知らせ下さい。1月中旬より随時接種を行います。

### ☆通所リハビリの年末年始の休業について

11月30日(金)～1月3日(火)と致します。

### ☆12月分のお支払いについて

1月10日(火)～11日(金)とさせていただきます。

## 12月の行事予定

- 二日(月) 散髪(理容西林)
- 四日(水) お誕生日会&クリスマス会
- 二六日(月) 散髪(ヘアーズオオツキ)

今年も一年間ありがとうございました。  
来年もよろしくお願ひします。  
よいお年をお迎えください。



ゆうゆう村 俳句・短歌

秋深し 寂しく残る 柿一つ 大河猪己男

盆過ぎて 晴着ちらほら 美観地区 妹尾昌美

### 編集・発行 老人保健施設 ゆうゆう村

岡山県高梁市東町一八六六一三

TEL(0866)230666

FAX(0866)230665

発行日 令和四年十二月一日

## 通所リハビリ



サンタがやって来た♪♪



自主リハビリ中



セラミックボールで足浴してます♥♥



12月の壁画「師走」



二人で相談しながら漢字クイズに挑戦



将棋指す人も観戦する人も熱が入ってます★



運転員（通所リハビリ）  
古米寿士

## 新人職員紹介

11月1日より運転員として働いています。高齢者の運転ということで、とても気を遣う仕事ですが、介護士さん等にいろいろ教わりながら安全運転に専念しております。どうぞよろしくお願いいたします。



## 冬バテって何？ 原因と対策について



「冬バテ」とは、冬に起こる数々の体調不良のこと。頭痛や倦怠感、肩こり、食欲低下など、夏バテと似た症状を引き起こします。

### <冬に体調が悪くなる原因>

冬に体調が悪くなりやすいのは、秋から冬にかけての寒暖差が関係していると言われています。寒暖差は自律神経の乱れを引き起こし、自律神経が乱れることで体のいたるところに不調をきたします。

また、寒暖差以外にも、冬はイベントが多く疲れやすい季節。蓄積した疲労による体調不良も冬バテの原因の1つと言えます。



### <冬バテの症状チェック>

- 体がだるい
- 集中力が続かず、やる気がでない
- 睡眠をとっても疲労感が抜けない
- 頭痛や肩こり、筋肉がこわばる
- 風邪やインフルエンザなどにかかりやすい
- 気分が落ち込み、物事が楽しめない
- すぐにイライラしてしまう
- 寝つき・寝起きが悪く、眠りも浅い
- 食欲不振・胃腸のトラブル
- 温度差が激しい環境で生活している



### <冬バテに効果的な予防法>

1. 体を温める・冷やさない  
気温が下がると体の血行が悪くなりやすく、血行が悪くなれば、頭痛や肩こり、腰痛などの不調を引き起こします。血行が悪くならないように、体を温めることが大切です。38℃から40℃程度のお湯に、体がしっかり温まるまで浸かったり、首が冷えると体温調節機能が乱れやすいので、マフラーやネックウォーマーで首元をしっかり守りましょう。
2. 適度な運動を心がける  
体を動かさずにいると、筋肉が緊張状態になってしまい、血行が悪くなってしまいます。ラジオ体操やストレッチなど、体をほぐす運動は健康にも効果があります。
3. 規則正しくバランスの整った食事をする  
また体を温める作用のある食材を摂るのもおすすめです。根菜類やショウガ、ニンニクなどは体を温める効果があります。暖かい飲み物もいいですね。
4. 生活リズムを規則正しくする  
自律神経の働きを整えるには、規則正しい生活を送ることが重要です。早寝早起きをすることで体の調子を整えることができます。また、朝起きたとき、すぐに日の光を浴びるのも自律神経を整えるのに効果的です。



早めに対策を行い、寒い冬を乗り切りましょう。