



2014年

2月号

デイサービス  
センター



あかねの里

## 2月の予定

17日(月)	絵画
19日(水)	懐かしバンド
20日(木)	似顔絵
21日(水)・22日(土)	ギター
12日(水)・26日(水)	レコードコンサート



### 2014年始まりました。

みなさま、お正月はいかがお過ごしでしたか？

1月は寒い中でしたが、初詣でに出かけました。話によるとスタッフも楽しんだようです。(笑)

書初めや百人一首や毎年恒例の福笑いなどで、盛り上がりました。

書初めでは、久しぶりに筆を持ったと言いながらも、さらさらと見事な筆使いに驚きました。

百人一首は日頃やっているの、みなさまとても手が早く毎回接戦でした。

1月7日は今年もボランティアの方が七草を摘んできて、七草がゆを作って下さり、ご馳走になりました。新鮮な七草がとてもおいしく、体も心も温まりました。

2月には、豆まきをしてみなさまに福を呼び込みましょう！！

## 家の中の安全（２）

あかねの里のお風呂はご家庭と同じようなつくりになっており、おひとりずつ入って頂いています。

体温や血圧の測定をして、体調を確認してから入って頂きますが、冬の入浴はとても気を使います。

血圧は一般的に、寒さなどで体表面の毛細血管が収縮すると上り、温められて血管が開くと下がります。

入浴は、脱衣所の寒さ、浴室の暖かさ、お湯による圧力などの影響を受け、血圧が大きく上下します。ヒートショックという言葉をよく聞かれると思いますが、まさに体にとっての**大きな「ショック」**です。

脱衣所の暖房、入浴の少し前にシャワーを出して浴室を暖める、一番風呂を避けるなど、温度差の少ない環境作りが大切になります。

有馬や白浜には負けますが、『あかねの湯』も、皆さんに、ちょっと人気なんですよ～

～看護部より～

