

おめでとう

新春号

【発行者】

社会福祉法人 香東園

特別養護老人ホーム岡本荘

電話 087-885-2828

第187号 2017年1月15日発行



新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

皆様には夢と希望に溢れた新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年は皆様にとってどのような年であつたでしょうか。私たちにとっては、ご利用者の方からたくさん笑顔をいただいた一年でした。

今年も、皆様に喜んでいただけるようなケアを目指し、地域から必要とされる岡本荘であるために、職員が一丸となって鋭意努力して参ります。

末筆ながら、皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げますとともに、より一層のご指導ご鞭撻を賜りますことをお願い申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。

岡本荘 施設長 香川元記



1月行事予定

お餅つき

ボランティアありがとう

川岡地区社会福祉協議会
香東中学校

馬場美苗	貝原直子	
鎌田幸子	多積尚子	
福家美恵子	岡田初江	穴吹ヤス子
神本里美	村山咲子	山田明子
荻野久恵	高橋孝子	
下谷洋子	綿貫満子	(敬称略)

1日(日) お正月

9日(祝・月) 成人の日

11日(水) 田村神社初詣 10:00~

17日(火) コーヒーショップ 14:00~

19、26日(木) 音楽クラブ 10:00~
もちつき 10:00~1F

生活を見直して風邪を撃退しよう

風邪はとても身近な疾患で誰もが一度はかかったことがある病気なのではないでしょうか。たかが風邪と思うかもしれませんが、できれば健康でいたいですね。

今回は普段の生活を見直して風邪を撃退できるようポイントをお話ししましょう。

○マスク・うがい・手洗いが基本

風邪をひいている人がウイルスのついた手で触れたものをほかの人が触り、その手で鼻や口に触れるといったルートで感染するケースが多いので石けんを使った手洗いやマスクによる防御が効果的です。

○バランスのとれた食事をしっかりと

鼻やのどの粘膜を強化するといわれているビタミンAや、アミノ酸が豊富な動物性タンパク質も風邪予防には欠かせません。代謝を円滑にする働きがあるビタミン類の中でも、特にビタミンCは免疫の働きに欠かせません。

○温度と湿度のコントロールも大切

空気が乾燥するとウイルスが活性化するのに対し、鼻やのどの粘膜は乾燥することによって防御機能が低下するのでウイルスに感染しやすくなります。

一般的に湿度が50%を超えるとウイルスの生存率が下がるといわれているので、それよりも少し高い60～80%をキープしましょう。

○十分な睡眠をとり疲れを溜めない

睡眠不足は疲れやストレスを増やし、ウイルスへの抵抗力を落とすため風邪などの疾病を起こしやすくなります。次の日に疲れを残さないためにも理想的な睡眠時間は1日6～7時間とされています。

ここでひとつ、風邪予防に効果的といわれている『あいうべ体操』を紹介しましょう。

あいうべ体操の最大のポイントは、呼吸を「口呼吸」から「鼻呼吸」に変えることにあります。鼻での呼吸に改善されると、鼻の内部では粘液や小さな毛がフィルターのよう働きをしているため、汚れた空気がろ過されて、雑菌やウイルスが原因となる疾患の予防につながります。それとともに口腔内の乾燥も改善され、雑菌の繁殖も予防することができるのです。

それでは、実際に「あいうべ体操」をやってみましょう。手順は下記のとおりです。

- 1.あ: 「あー」と 喉の奥が見えるほど大きく口を開けます。
- 2.い: 「いー」と唇を強く横に引き伸ばします。
- 3.う: 「うー」と唇くちびるを前に突き出します。
- 4.べ: 「べー」と舌を前に付き出し、下へ引き延ばします。

以上4つの動作を1セットとして、1日30セットを目標にできるだけゆっくり行います。あいうべ体操は、顔・表情筋の体操でもあります「呼吸の体操」であることを意識しておこないましょう。

「あいうべ体操」のやり方





岡本荘望年会

年末の忙しい中、大勢のご家族様にご参加いただき、和やかな雰囲気の中望年会を開催することができました。岡本荘では、「忘」ではなく「望」の字を使います。来年も同じようにみんなで楽しくこのひと時を迎えられるよう、望みをつなぐ望年会です。介護士をはじめ、他職種が連携して、ご利用者様の毎日の生活が豊かになるよう、また一年がんばりますので、どうぞよろしくお願い致します。

