

# 今月の「元気」の素

## 謹賀新年...🎍🎍

- 今年の抱負・目標は？(スタッフに聞いてみました)...
- \* 初心を忘れずに、ご利用者様に寄り添うこと。適度な緊張感と笑顔を持って接することです！
- \* 落ち着いて平常心を保ちケアが出来るようにしたい！
- \* 運動(個別機能訓練)を通し皆さんが元気で楽しく過ごせる1年にしたい！
- \* 初心を忘れず柔軟にできる1年にしたい！
- \* 自分自身も健康に気をつけ笑顔いっぱいの1年にしたい
- \* 利用者様と同じ目線に立ち少しでも前向きな気持ちになっていただけるよう精一杯頑張ります！
- \* いつも丁寧に落ち着いて対処が出来るようにしたいです！
- \* 初心を忘れず！心より寄り添える介護。今年もまた気づきの多い1年にしたいです！
- \* 皆さんがまた園芸活動を楽しみといただけるよう！ 等々...

### ★Quality of care

か 快適な在宅生活のためのケアに努めます

い いつも笑顔と誠実さを忘れません

ご ご挨拶・マナーは基本

の 能力UP(技術の向上)に努めます

質 質の高いケア おうちDE介護

本年も皆様のお役にたてるよう努めます、宜しくお願い致します

# 今月の豆知識

「タロとジロの日」 昭和34年1月14日、南極に置き去りにされた南極観測隊の2匹のラフト犬・タロとジロの生存が確認された。昭和31年の秋、南極観測隊「谷」で11人の隊員が東京港を出発。15頭のラフト犬も犬ぞり隊として参加。昭和33年、第2次越冬隊を送り込む為再び「宗谷」は南極に向かったが、厚い氷には入り込めず断念。11人の越冬隊員はヘリコプターで救出された。15頭のラフト犬も犬ぞり隊として参加。昭和33年、第2次越冬隊を送り出すに際し、1頭のラフト犬「トト」は南極に置き去りにされた。翌昭和34年のこの日、ヘリス、世界中を愛と希望と勇気の感動で包んだ。



Quality of care  
(質の高いケア)

# おうちDE介護

通信

2024 1月号



## 寒い冬を乗り越えよう！「冷え」対策



寒い時期は体を動かしたくないもの。でも体を動かさないと、筋肉はどんどんやせてしまいます。もし風邪などで1週間寝込んだとすると、筋力は20%も低下してしまいます。2週間ならばなんと40%！驚くべきスピードで衰えて行きます。筋肉が痩せると代謝も下がり、どんどん痩せにくいからだになってしまいますので、動かない生活はダイエットの大敵なのです。反対に筋肉量が増えると代謝が増え、何もなくても痩せやすいからだになります。そこで今年は代謝力をアップして、太りにくい体づくりにチャレンジしてみませんか？



- ◎ポイント1 運動習慣を身に付ける 体を動かすことで血液の流れが良くなり、新陳代謝が促進され、体温の上昇につながります。仕事や家事の合間に簡単なストレッチをする、積極的に階段を利用する、寒い季節でも体を積極的に動かす。
- ◎ポイント2 ストレスをためない ストレスをため込むと、神経のバランスが崩れて体の末端の血流が悪くなり、体が冷えてしまいます。十分な睡眠と休息の時間を確保し、ストレスをため込まないようにしましょう。
- ◎ポイント3 起床時に白湯を飲む 起床時は体温が最も低く、また一日の中で最も水分が失われています。体が水分を吸収しやすい起床時に白湯を飲むことで内側から体を温めることができます。白湯は少し冷ましてから飲むようにしましょう。
- ◎ポイント4 半身浴をする 38~40℃くらいのぬるめのお湯に入浴することで体を温めることができます。じんわり汗をかくくらいまでお湯に漬かるようにし、入浴後は湯冷めしないように速やかに衣類を着ましょう。



- ・デイサービス
- ・訪問介護
- ・居宅介護支援

### "Quality of ケア"

- か 快適な在宅生活のためのケアに努めます
- い いつも笑顔と誠実さを忘れません
- ご ご挨拶・マナーは基本
- の 能力UP(技術の向上)に努めます
- 質 質の高いケア・・・おうちDE介護

\* 介護に関するご相談承ります  
お気軽にお問い合わせください\*

### 12月のイベント / レクリエーション

- ☆☆趣味の時間
    - \* 屋外活動(園芸活動・冬野菜の手入れ)
    - \* クリスマスの創作活動
  - ☆☆心身の運動
    - \* 魚ヘンのクイズ \* リズム体操
  - ★クリスマス会★歌謡舞踊の方の来訪
    - \* コグニサイズで名前を覚えましょう\* 等々
- ♪ 見学・御参加もお待ちしています♪

〒258-0019 足柄上郡大井町金子947-3  
TEL.0465-20-7827  
FAX.0465-20-7826  
ホームページ <https://ouchidekaigo.net>