

肌にうるおいを～かゆみを予防し、寒い冬を乗り越えましょう

秋も一層深まり、山は純白の衣装を身にまといはじめ冬の到来を感じさせます。秋から冬にかけてのこの季節は、空気が乾燥しやすく、更に暖房器具の使用も増えることで、肌も乾燥しかゆみや湿疹の原因につながります。肌の乾燥予防には、湿度を60%以上にすることや、保湿クリームを塗ることがお勧めです。しかし保湿クリームは、塗る事を忘れてしまったり、塗るのが大変だったりと習慣付かない方もいらっしゃると思います。そこで今回は、他の乾燥予防の方法をご紹介します。

1つ目は入浴方法です。これから寒くなり、熱めのお湯につかりたい方もいるかと思いますが、熱めのお湯は、肌の潤い保持に必要な皮

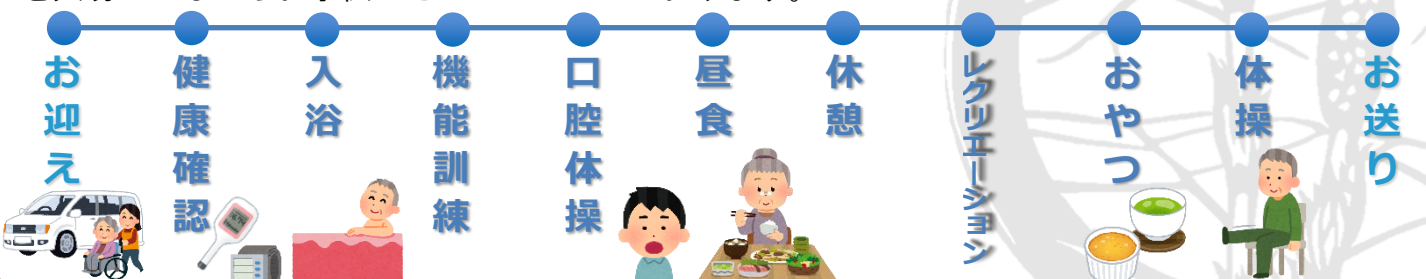
脂を落とす原因につながります。また、体を洗う際、ごしごしと強くこする事は、厳禁です。痒い時タオルでこすると気持ちが良いですが、こすりすぎることにより皮脂を落としてしまい、さらなる痒みにつながります。

2つ目は、水分補給です。夏場の暑い時だけではなく、この季節も水分補給が大切です。水分不足は、肌の水分量も低下させ、血液の循環が鈍くなることで、必要な水分や栄養が届けにくくなりますので、多めに摂取することをお勧めいたします。痒くて夜も眠れなかったという方も中には、いらっしゃると思います。肌トラブルを防ぎ、寒い季節を乗り切りましょう！

土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼デイサービス

庭が見える明るく広いテラスで日光浴をしながら、歌を唄ったり、お話をしたり笑顔が沢山の時間を過ごすことができます。レクリエーション活動や季節に合った外出行事、入浴、機能訓練、口腔ケアなど、いろいろなサービスを提供しております。スタッフ一同、ご利用者様一人一人の生活を大切にしながらお手伝いさせていただきます。



スタッフ募集 土筆の花言葉「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活が出来る施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さいお子様がいらっしゃる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、60歳を過ぎた方も現場で活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ませんか？お問い合わせだけでも大歓迎！まずはお気軽にお問い合わせください。(担当：小野)

■介護員（正社員・パート）

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・グループホーム

■ホームヘルパー（パート）

資格・普通自動車運転免許

- ・介護職員初任者研修修了者または、ホームヘルパー2級以上 いずれか

福祉・介護の資格は必要ありません！
資格取得を目指す方のお手伝いも致します。

(有)ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

<http://tukushi-t.jp/>

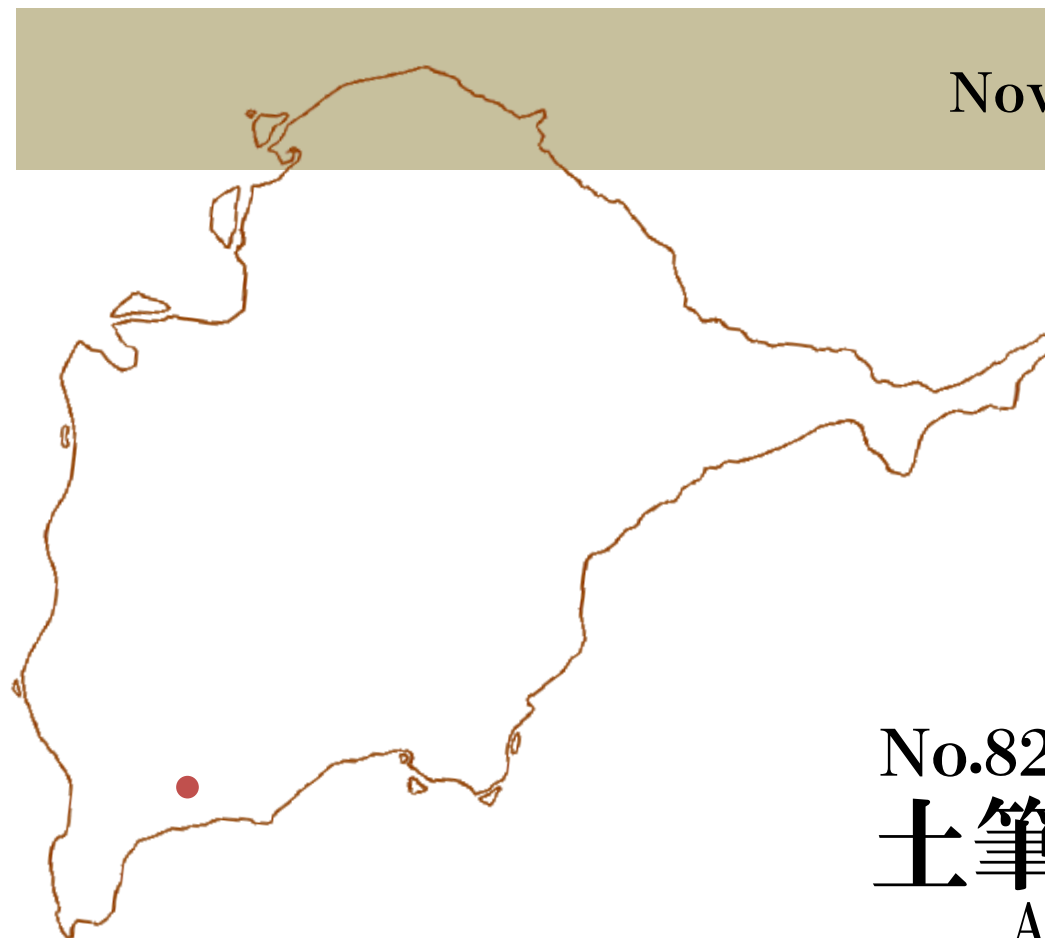
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 

November 2023



No.82 土筆広報誌

Autumn news

▼敬老会の余興にて（デイサービス）



土筆 News



10月に入り、朝晩ひんやりとするようになりました。日に日に秋らしくなると思っていたのですが、日中は暖かな日が続き、毎日何を着ようか？迷う日も多かったのではないのでしょうか？秋に行われた行事の一部を利用者様の笑顔と共にご紹介いたします。

祝 敬老の日



9月18日、敬老会を行いました。デイサービスでは、年祝いの方々へ長寿のお祝いとして記念状の授与を行いました。授与式の後、日頃の感謝をこめて職員による余興が行われ二人羽織やマジックなどを利用者様と一緒に楽しみました。グループホームでは「箱の中身は何だろう？」や「あっち向いてホイ！」のゲームが行われ、指をさす方向に何度もつられてしまう事に入居者様も大笑いで和気あいあいとした敬老会となりました。サービス付き高齢者向け住宅では、美空ひばりのDVD鑑賞会が行われ、美しい歌声にみなさま夢中になられていらっしゃいました。小規模多機能では、キーボード演奏会や託児所の子供たちと一緒に「幸せなら手をたたこう」の手遊び歌を唄いました。かわいらしい姿に自然と笑顔が浮かびました。これからも益々、元気にお過ごし頂けますようお願いいたします。

秋の一斉清掃

(土筆の郷)



10月13日土筆の郷の周辺のゴミ拾いを利用者様と一緒に行いました。この日は、天候に恵まれ、暖かい中、ゴミ拾いを行う事が出来ました。町内には、空き缶やペットボトルなどのポイ捨てごみや目立った大きなゴミなどは少なく、煙草の吸い殻や落ち葉などを拾いました。季節柄、落ち葉は沢山拾うことが出来ベンチで少し休憩をとりながら、ぽかぽか陽気を楽しみ、沿道の花や花壇のマリーゴールドを見て「まだ、こんなにきれいに咲いてすごいわね〜。」とお話ししながら清掃作業を進めました。



焼肉行事

(デイサービス/ 小規模多機能 土筆)



9月28日、デイサービスと小規模多機能の合同で焼肉行事を行いました。ガレージにて焼台を2台並べ、ジンギスカンや焼き鳥、ウィンナーやおにぎりなどを昼食に召し上がって頂きました。外で食べる食事は、いつもに増して美味しく感じるようで他の利用者様と交流を持ちながら、いつもよりご飯が進んでいらっしゃいました。利用者様からは「すごく美味しかったよ!」「たのしかった〜。」と喜びのお声を頂き大好評でした。



いい風呂の日

11月26日は、語呂合わせで11(いい)26(ふろ)の日です。今年の夏は、暑かった事もあり、ついシャワーだけで終わらせなくなる日もありましたが、秋になり湯船につかる事が嬉しい気候になって来ました。今回は、いい風呂の日に試したい入浴方法をご紹介します。



たっぷりのお湯にゆったりと浸かる

お湯の量を多めにすると、入浴の三大効果の一つである浮力作用が働きます。浮力作用とは、お湯に浸かって体を重力から解放させることで、筋肉や関節の負担を和らげる仕組みです。お湯の量は、肩までしっかり浸かる程度を目安にしてください。リラックス効果が期待できるため、癒しのバスタイムを過ごしたい人にもぴったりです。



半身浴や足湯をする

湯船に長時間浸かるのが苦手な人や忙しくて時間をとれない人には、半身浴や足湯がオススメです。15分程度の半身浴をすると、体がぽかぽかと温まります。はじめに5分ほど全身浴をしたり、浴槽に蓋をしてサウナ状態を作ったりするのも効果的です。また、体を洗っている間に足湯をするだけでも温熱効果が得られるとされています。お風呂に長く浸かるのが難しい場合は、半身浴や足湯を取り入れてみてください。

お湯の温度をぬるめに設定する

お湯をためる際は、温度を少しぬるめに設定しましょう。ぬるめのお湯に浸かることで体温がゆるやかに上昇し、体の芯まで温まりやすくなります。熱いお湯に比べると入浴後もぽかぽかとした状態が続きやすいです。適切な温度の目安は38〜40度で10〜15分ほど浸かるのがオススメです。汗をかくことによって水分が失われるため入浴後は、きちんと水分補給をしましょう。

