

# かけはし

Vol.387

令和5年 9月

老人保健施設ゆうゆう村

## おたんじょうび おめでとう



**8月誕生日会**  
8月23日(水)  
各階で誕生日のお祝いをしました。これからも笑顔で元気に過ごしましょう(^o^)



### 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思っています。
4. 私たちは、知識の習得と、技術の向上に努めます。

# おしらせ

### ☆新型コロナウイルス接種について

新型コロナウイルスワクチン接種（オミクロン株XBB.1.15ワクチン）を次の日程で予定しています。

実施期間 令和五年十月中旬～

※市町村より、九月下旬から順次案内文書が送付される見込です。

**接種を希望される方** ↓封筒一式をご持参の上、受付にて手続きをお願いします（令和五年十月十日まで）  
**接種を希望されない方** ↓希望しない旨を受付または電話にてお知らせ下さい（令和五年十月十日まで）

### ☆入浴日変更について

☆九月十八日(祝日) ↓九月十九日(火)  
☆九月十九日(火) ↓九月二十日(水)

に変更となりますので、ご確認ください。

### ☆通所リハビリ利用日の振り替えについて

通所リハビリご利用の方で、通所利用日に病院受診の予定が入っている方は、振り替え利用日の検討を行いたいと思います。受診予定が分かりましたら、早めに担当ケアマネージャーもしくは当施設までご連絡願います。



## 9月の行事予定

四日(月) 玉野総合医療専門学校作業療法士 地域実習8日  
五日(火) お食事会

### メニュー

- ・ドライライス
- ・コンソメスープ
- ・エビフライ
- ・デザート

六日(水) お楽しみ会(フルーツチェヅリ)

一日(月) 散髪(ヘアースオオツキ)

二五日(月) 散髪(理容西林)

二七日(水) お誕生日会&敬老会(紅白饅頭が提供されます)

各階にて紙芝居を行います



### 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

TEL 〇八六〇 三〇六六六

FAX 〇八六〇 三〇六六五

発行日 令和五年九月一日

## 通所リハビリ



9月の壁画「証誠寺の狸囃子 ♪♪」



「転ばないように足をしっかりきたえよう」と意欲的に取り組まれています



実習生と一緒にトマトを植えました(^▽^)



そろばんで脳トレ中



松山踊りの曲に合わせて、身振り、手振りで踊ってます

## リハビリ室での様子



「昔はよく折ってたのよ。」と思い出話をしながらの折り紙作り



個々の状態に合わせた歩行訓練を行っています



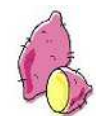
## 秋バテになっていませんか？

暑い日が続いていますが、朝夕は秋の気配を感じるようになってきました。夏の暑い時期を何とか乗り越え、少し涼しくなってきたところに、なんとなく元気がない、だるい、疲れが抜けない、食欲がない……。そんな症状がでていませんか？もしかしたら「秋バテ」かも。「夏バテ＝夏の疲れが身体に溜まった状態」で、秋に入り少し涼しくなった時に溜まっていた疲れがドッと出て「秋バテ」になってしまいます。

### 秋バテ解消には？

自律神経の安定と夏の間に低下した胃腸の動きの回復が必要です。

- ① 睡眠をとり体内時計を整えよう。
- ② 入浴で身体を暖めよう。38℃～40℃のぬるめのお湯にゆっくり入るのがおすすめ。血液循環が改善され、身体の芯から温まります。副交感神経が活発になり、リラックス効果もあります。
- ③ 体を温める食材、旬の食材を取り入れましょう。  
例えば、地中で育つ根菜類（にんじん、レンコン、しょうが、さつまいも等）
- ④ 疲れにはビタミンB1を。  
ビタミンB1は夏の溜まった疲れを取ったり、自律神経を整える作用があります。豚肉や納豆、豆腐などに多く含まれています。



秋バテを解消し、一年のうちで一番過ごしやすいこの時期を快適に過ごしましょう♪

## 救急法の研修

8月18日（金）



中岸救急救命士のご指導のもと、救急救命の研修会を実施。人形を使い心臓マッサージやAEDの使用方法、窒息時の対処を実際に行いました。急なことがあっても落ち着いて対応できるよう定期的に訓練をしています。



ハイムリック法

