



わたぼうし
 広報誌 第217号
 2022年 11月
 発行責任者 岡野 公代

送迎に出ていると山々の色がどんどん赤や黄色、オレンジ、えんじ、やまぶき色に染められていくのが分かり四季の移ろいを感じます。空気も乾燥していますのでインフルエンザやコロナウイルス感染症に注意し、予防に努めていきましょうね！

11月の壁紙



11月は紅葉のシーズンですのでモミジやイチョウなどを切抜き貼っていきました。紅葉以外にもコスモスの花畑を表現したものも貼り華やかな壁紙が完成しました。利用者さんがバランスを考えながら貼ってくれたので色合いもとても綺麗でした。また、研修医の先生と一緒に話をしながら作業をしている光景も印象的でした



***** 利用者様の受け入れ状況 *****

月	火	水	木	金	土
△	△	○	○	○	○

対象者：認知症の症状のある方(年齢は問いません)
利用日：月曜日～土曜日（日曜, 祝祭日, 年末年始は休み）
 時間／9：30～15：30

◎…十分空きがあります
 ○…空きがあります
 △…若干空きがあります

- わたぼうしを利用していただく時には、自立支援制度が利用できます。
- わたぼうしは医療保険適応の施設なので介護保険と併用することが可能です。

わたぼうしの利用についてのご相談は随時受け付けておりますので、
 まずはお気軽にお電話ください。

〒703-8520
 岡山市中区浜472
 認知症デイケア わたぼうし



Tel：086-272-8435

※入浴支援を実施しています。
 入浴代として別途200円／1回(タオル・石鹸・シャンプー・光熱費代として)頂きます。
 希望者全員のご利用をお受けすることはできませんが、ご希望の方はご相談下さい。

冬の乾燥対策について

寒くなり空気が乾燥してくると喉がイガイガしたり感染症、脱水症状を引き起こす事があります。わたぼうしでは換気や加湿器を使用し乾燥対策をしています。これから皆さんにもできる乾燥対策をご紹介します。

❄️ 乾燥の目安 ❄️

- ・湿度が40%を下回る
 - ・喉がヒリヒリしてくる
 - ・肌がカサカサする
 - ・目がショボショボする
 - ・服を脱ぐと静電気でパチパチとなる
 - ・口が乾く
 - ・金属に触れると静電気が起こる
- …etc



部屋の乾燥対策



- 加湿器の使用・・・部屋の中央に置き全体に広がりやすくすると効果的です。また、加湿器は部屋の面積に合わせたものを使用すると良いです。最近は電気を使わないタイプや携帯加湿器なども販売されています。
- 霧吹きをする・・・簡易的な方法ですが細かい水分を振りまくことで湿度を高めることができます。あまりやりすぎるとビショビショに濡れてしまいますので適度に行ってみてください。
- お湯を張る・・・沸騰したお湯を鍋やコップに入れて部屋に置くと蒸気で加湿が出来ます。コップなどの小さい器は机にも置くことができ加湿器が自宅にない方も手軽に取り入れられます。
- 濡れタオルを吊るす・・・濡れたタオルや衣類を干すことにより少しずつ水分が蒸発して湿度を上げることができます。

体の乾燥対策



- 保湿・・・手洗いや入浴後にハンドクリームやボディクリームを塗る事で体表面の乾燥を防ぐことができます。
- ホットタオルを目に当てる・・・血流を促し、目を休ませましょう。まぶたにあるマイボーム腺から油分が分泌され目の表面の乾燥を防ぐことができます。
- 水分補給する・・・のどが渇く前に定期的に水分を摂るように意識しましょう。

