

かなで

発行：ベルアルプデイサービス
編集：デイサービス職員 大熊・高塚
大阪府堺市西区菱木1-2343-16
TEL：072-349-6714



2024年12月号



夏祭り 飲食



8月

夏の風物詩－夏祭り－

焼きそば・たこ焼き・おにぎり・フランクフルト・飲み物など
 沢山の屋台メニューを提供させていただきました。
 ノンアルコールビールもあり、「屋台の雰囲気が良かった」など
 屋台食を楽しまれていました。



夏祭り ゲーム



夏祭りのゲームでは、射的・ヨーヨーすくい・輪投げ・
 コイン落とし等様々なゲームがありました。
 皆さん真剣な眼差しで、ゲームに集中され景品をゲット
 されていました。



9月



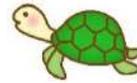
フラダンス



職員の所属しているフラダンスチームの方がボランティアで来てくださいました。
初めて見る方も多く、優雅で素敵なダンスに皆さん終始、笑顔で楽しまれていました。



敬老会



今年度は米寿の方、卒寿の方のお祝いをさせて頂きました。
健やかに歳を重ねられる姿は私たちのお手本です。
お体に気を付けてこれからもお元気にお過ごしくださいね。





お茶会



10月

お茶会では皆様にご自身でお茶をたてて頂きました。
茶道をされていた方も多く、結構なお点前を披露して
頂きました。

堺銘菓の松露団子と共にお茶を楽しまれました。



陶芸クラブ



陶芸クラブでは、はにわ作りを行いました。
皆様が思い思いに作られた世界に一つだけのはにわ。
それぞれの個性が光る作品が出来ました。



「むくみ」

むくみとは、皮下組織に血管やリンパ管から漏れ出た水分が過剰に溜まっている状態のこと。足がむくんだ状態になると、皮膚が薄くなり、光沢・張り・亀裂が起こります。

むくみが起こる主な原因

- 毛細血管に圧がかかり、血管内の水分を押し出す力が高まる。
- 血清アルブミン(タンパク質の一種)の低下により、血管内に水分を引き込む力が弱まる。
- 血管の密封性が低下し、血管外に水分が漏れ出る。
- リンパ液が逆流し、皮膚の下部に溜まる。



・食生活の改善

1日3食バランス良く食べ、毎食1品以上、大豆や乳製品などのタンパク質を含むものを食べるようにしましょう。食が細い場合は、栄養補助食品の活用も検討します。

むくみの主成分である水分、ナトリウム(主に塩分に含まれる)を溜めない為に、水分や塩分の取り方に気を付けます。困ったら医師や栄養士に相談してみましょう。

・運動

足指じゃんけんや足指を使ってタオルを手繰り寄せる運動が効果的です。足まわりの筋力を鍛えることで筋肉が増し、血流が促進されます。

・マッサージ、保湿

皮膚はむくみと乾燥しやすくなる為、洗浄・保湿・保護といったスキンケアを行います。クリームなどの油分は冷えを防ぎます。また、保湿剤は薄くなった皮膚のバリア機能を高めます。



看護師

職員紹介

入職 小林 信行

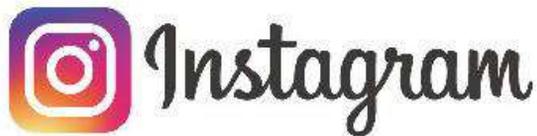
デイサービスの運転手として
8月に入職致しました。
皆様を安心・安全に送迎させて
頂きます。
これからよろしく
お願いいたします！！



デイサービスからのお知らせについては
ホームページの最新情報をご覧ください。



デイサービスでは、1階に意見箱を設置しています。
皆様のご意見・ご要望を聞かせて下さい。



フォローとイイネ
お願いします！！



BELL.HARPE.DAY

特別養護老人ホーム # デイサービス # 壁画
レクリエーション # リハビリ # 認知症

※写真については許可を得て掲載しております。