

# 播磨町デイサービス

令和七年 四月号

書 高見ひかる

発行元  
播磨町  
デイサービス  
センター

## 春の壁画製作

二月二十四、二十五日の二日間春の壁画を作りました。皆さん時計の横を見ていただけたでしょうか？

春と言えば明るいイメージがありますよね。

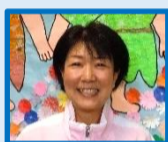
今回はパンジーの花、チューリップ、イチゴ、パッチワークと盛り沢山です。折り紙を折る作業が多かったですが、折り方をみて頑張って作ってくださいました。花の色や葉っぱの位置が違うだけでも雰囲気が変わってどれもきれいで可愛く仕上がりました。

まだ時計の横を見ていないという方はぜひ近くで見てくださいね。たくさん参加ありがとうございました。

田中 麻衣



## 職員紹介



介護職 飯田 珠子

- 出身地 神戸市 垂水区
- デイサービス歴 1年3か月
- 家族構成 主人 息子
- 特技 バレーボール ボーリング
- チャームポイント 笑うと見える八重歯

### とっておきの一枚



青春時代

- 仕事をするうえで大切にしていること 目配りを大切に、いつもと違う顔色や様子に早く気付くように心掛けています。
- 利用者さんに言われて嬉しかった言葉 最初はうる覚えだった名前を「飯田さん やったね」と覚えてくれたこと。
- みなさんに一言 何気ない手助けに「ありがとう」といってもらえ、その言葉に励まされて頑張っています。いつも優しい言葉を掛けて頂いてありがとうございます。これからもよろしくをお願いします。

## 3月生まれの方々



【かすみ】

山の色 もやってみえる 春がすみ

【桜餅】

春が来て 夕餉のデザート 桜餅

【つくし】

土筆摘み 佃煮を炊く グループ有り

K・I

## 便秘を予防・改善しましょう

高齢になると、腸の働きの低下や排便に必要な筋力の低下、ストレスなどにより、便秘になりやすくなります。便秘が続くと腸内環境が悪化し、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなるなどの問題にもつながります。便秘を予防・改善し、健康を保ちましょう。

### 当てはまると便秘かも？症状チェック

- 2つ以上が当てはまる場合、便秘と診断されます
- 排便が週に3回未満
- 排便するとき、強くいきまなければならない
- 便が硬い、またはウサギのフンのように丸くコロコロした状態
- 排便後も便が残っている感覚(残便感)がある
- 4回に1回は、手を使って排便(肛門の周りを手で押さえるなど)する必要がある

2週間以上排便がないときや、おなかの調子に異変を感じたときなどは、病院を受診しましょう

### 便秘を防ぐ食生活のポイント

① 決まった時間に食事を取る

特に朝食は腸を刺激するため、重要です

② 食物繊維・善玉菌を取る

ヨーグルト、ゴボウ、リンゴなど

③ しっかり水分を取る

水分が不足していると、便が硬くなり排便しにくくなります。小まめに水分を取るようにしましょう。

### 腸の働きをよくするマッサージ

手のひらをおなかに当て、軽く力を入れながら、おへその周りを「の」字を書くようにマッサージします。



宇都 亜希子

