

播磨町デイサービス

書 高見ひかる

令和 七年 五月号

発行元
播磨町
デイサービス
センター

花より たこ焼き！

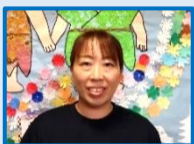
4月2日からの3日間デイサービスのお花見がありました。

今年は開花時期に寒の戻りがあり、咲き始めでのお花見になりました。お花見の日が近づくと「桜咲いとるか?」「ちょっと咲いとるね。」なんていう声が聞こえました。デイサービスのお花見と言えば貝だくさんのたこなしたこ焼き。今年は花が少なかったこともあるのか、例年以上に「たこ焼き楽しみやわ〜」という声が聞こえ、職員も皆さんに美味しく召し上がって頂ける様に作るのも味見もがんばりました。召し上がって頂いている際も「おいしいわー。おかわりある?」という声を聞いてとてもうれしくなりました。また来年もきれいな桜を見ながらみなさんとお花見できることを楽しみにしています。

浅田 陽子



職員紹介



介護職 上田 裕子

●播磨デイの魅力は?

広いお風呂 季節ごとのイベント 楽しみながら参加できるレクリエーション

●仕事をするうえで大切にしていること

利用者さん、家族さんの立場に立った丁寧で安心していただけるケアを心がけています

●利用者さんに言われて嬉しかった言葉

「ここに来てよかった」「いつもありがとう」

●みなさんに一言

皆さんの笑顔、楽しいお話にいつも元気をいただいています。播磨デイは利用者さんもスタッフも皆優しくここに来て本当に幸せです。これからもどうぞ宜しくお願いいたします

- 出身地 大阪市旭区
- デイサービス歴 1年8か月
- 家族構成 夫 長男 長女 ネコ2匹
- 特技 弓道三段

とっておきの一枚



弓道部の試合
会場にて

4月生まれの方々



おたんじょうび!
おめでとう!!



血圧による事故を防ぎましょう

穏やかで過ごしやすい時期とはいえ気温の差が大きい日もあり、血圧が変動しやすい人もおられます。環境を整え、血圧の変動によって起こる事故を防ぎましょう。

急に立ち上がらない

長時間座っていて急に立ち上がると、血圧が急に低くなり、めまいや立ちくらみが起きることがあります。ベッドなどから急に起き上がったときも同様です。高齢者の場合、めまいや立ちくらみによって転倒し、骨折する危険があります。急に立ったり起き上がったらず、ゆっくり少しずつ体を起こすなどしましょう。

食事はゆっくりよくかんで食べる

食事をすると、食べ物を消化・吸収するために、血液が胃腸に集中します。そのため、食後30分〜1時間は血圧が低くなりやすく、急に動くともめまいがしたり、気を失うこともあります。胃腸が食べ物を消化・吸収しやすいように、食事はゆっくり、よくかんで食べましょう。

浴室での工夫

湯に漬かる前に、手足の先から体の中心に向けて掛け湯をして体を温めたり、洗いましょう。湯に漬かったとき、急に血圧が低くなるのを防ぎます。浴槽から出るときは、ゆっくり立ち上がりましょう。急に立ち上がると、血圧が下がってめまいや立ちくらみが起こる危険があります。浴室から出る前に体の水滴を拭きましょ。体についた水滴によって体温が奪われ、急に血圧が高くなるのを防ぎます。

毎日の生活の中で少し意識をしながら、血圧による転倒などを予防していきましょう。

森井 理香

