



《利用の様子①／クリスマス会》

12月24日に「クリスマス会」を行いました。まずは毎年恒例となりました職員によるハンドベルと鉄琴の演奏から始まりました。次にクリスマスソングを利用者様と一緒に歌い、クリスマス気分が盛り上がったところでお待ちかねのビンゴ大会に移りました。今回は市販のビンゴカードではなく、大きめの紙にマス目を書いてその中に数字を自由に記入していただき、手作りのビンゴカードを作って行いました。景品のお菓子は好評で、今年も楽しいクリスマス会を行うことができました。



《利用の様子②／看板の作成》

正月休みを告知する看板を年末に作成しました。ダンボールに「1/1（木）～1/4（日）休み」と下書きし、色紙で貼っていただいたのですが、サイズが大きいので「年内に完成できるかな？」と心配しながらも、一生懸命に取り組んでいただき、色彩鮮やかな遠目からも良く目立つ看板が完成しました。正月休みにはデイルームの入り口に吊り下げて使用させていただきました。



《利用の様子③／おやつ作り（紅白だんご）》

1月22日（木）におやつ作りで紅白だんごを作りました。まずは利用者の皆様には、だんご粉に水を加えて耳たぶくらいの柔らかさになるように練ってもらい、一口ぐらいの大きさの団子を一人4個作っていただきました。少し柔らかくなってしまい、手に付いて苦戦される方もいましたが、無事に自分で作った団子を熱湯の中へ入れることができました。茹で上がったら水を張ったボールで冷やし、水切りをしてお皿に乗せて、あんこを添えて出来上がりです。作業は簡単なものでしたが、皆様とても楽しまれていました。



《看護師より／「ひび・あかぎれ」について》



デイサービスでも、あかぎれで悩んでいる方が多数いらっしゃいます。その原因は主に空気の乾燥や気温の低下といった環境に問題があります。気温の低下によって血行が悪くなると十分な栄養が行き渡らなくなり、肌は元気を失い、亀裂を修復することが出来ない状態に陥ってしまいます。さらに原因は生活習慣にもあります。繰り返し水仕事や洗剤、シャンプーの使用によって皮脂や角質が落ち、肌を保護するバリア機能が低下して起こるものです。少しでも外部からの刺激を軽減するようにしましょう。水仕事をする時には面倒でも可能な限りゴム手袋をつけ、ひび割れた部位に水が触れないようにしましょう。市販の軟膏やクリームで患部を保護し、症状の改善を行います。肌の保護として用いられるワセリンや血行を良くする働きのあるビタミンEが含まれた保湿剤を塗り、肌の保湿に努めます。繰り返さないために、就寝時に保湿剤を塗った上から手袋や靴下を着用したり、マッサージや適度な運動で血流を良くすることも良いでしょう。

