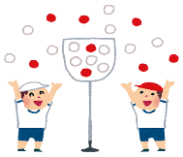
篠原デイサービスセンター健康だより

No．92／12月号

おきな草

《１０月の企画／運動会》



秋の恒例行事の『運動会』を１０月２７日（木）に行いました。

紅組と白組に分かれ、ハチマキを着けると皆さん気合が入り、大きな掛け声と共に始まりました。最初の『輪投げ』は白組の勝利。次の『スプーンリレー』は延長戦までいく接戦の末、紅組が勝ち、１対１の同点。最終種目の『玉入れ』では紅組が勝利し、２対１で紅組が優勝しました。

優勝チームには金メダルと景品を。２位のチームには銀メダルを贈りました。１人１人がチームの為に頑張り、応援にも熱が入りました。

最後は、皆さん笑顔で、とても楽しい運動会になりました。

《１１月の企画／クリスマス飾り作り》

もうすぐクリスマス。今年も利用者様と一緒に『クリスマス飾り作り』を行いました。

今年はトイレットペーパーの芯を使ってリースにしました。始めにトイレットペーパーの芯を４本と折り紙（２種類）を４枚用意し、それぞれ半分に切って８本と８枚にします。折り紙に糊を付けて芯を巻きます。柄違いに並べて、紐を通して、丸いリースの形にしてとめます。あとは職員が作った小さな飾り（ブーツ、クッキー、ベル等）をリースに合わせて貼り付けて出来上がりです。

簡単な作業でしたが、小さな飾りも工夫して貼り付け、とても素敵なリースに仕上がりました。皆様の作品はデイルーム前の廊下に展示します。

《看護師より／上手な点眼》

石鹸で手を洗い、まぶたを清潔な濡れタオルで拭きます。目薬の先端が、皮膚やまつ毛に付かないように注意し、１滴点眼します。多く入れても効果は上がらず、余分な薬は溢れ出て無駄になります。薬は黒目に落とす必要は無く、目のどこかに入れば広がっていくので心配いりません。怖くて目を閉じてしまう人は、下まぶたを引いて“あかんべぇ”をして、結膜に落とします。

点眼後は、そっと目を閉じます。パチパチとまばたきをすると目頭の涙点から薬が流れてしまいます。口の中が苦くなるのはそのためです。薬によっては、鼻や喉の粘膜から吸収され、喘息発作や徐脈になる事もあるので、まばたきはやめましょう。皮膚に溢れ出た薬により、痒みやかぶれも引き起こすことがあるので、きちんと拭き取りましょう。