

# ゆいまーる便り

デイサービス ゆいまーる  
〒179-0075 東京都練馬区高松3-22-10  
TEL 03-3998-6066 FAX 03-3998-6067  
<http://www.day-yuima-ru.jp/>  
Email day-yuima-ru@jcom.home.ne.jp

第 66 号

令和5年2月24日

## ヒートショックにご注意を！

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ真冬日を記録することもある寒さ厳しい季節です。この時季に気を付けたいのが「ヒートショック」。

ヒートショックとは急激な環境温度の変化によって血圧が上下に大きく変化することをきっかけとして起こる健康被害の総称です。特に冬季の入浴時に起こりやすいと知られています。

入浴時のヒートショックを防ぐには…

- ①入浴前に脱衣所と浴室を温めておく
- ②湯船に入る前にシャワーやかけ湯で身体を温める
- ③湯船は41度以下にし、長湯を避ける
- ④入浴前後には水分を補給する
- ⑤見守り体制を作る

ゆいまーるでは、皆様の健康状態を確認しながらベテランのスタッフが介助・見守りすることで安心・安全に入浴できる体制を整えています。また、入浴の際のお洗濯もご希望があれば行っておりますので、ぜひご利用ください。



お願い！

薬の処方が変わった、新しい薬が増えたなどの変更点がありましたら、お薬手帳の確認をさせていただきます。お手数ですがご持参くださいますよう、よろしくお願いたします。



コロナ予防のため、マスクをして通所しましょう！  
また、ご本人・同居のご家族が感染したときは、早目にご連絡ください！

## 節分



2月3日は節分。ランチには恵方巻を召し上がっていただきました。午後からは豆まき。壁に飾った大きな青鬼の絵に向かって、「鬼は外、福は内！」皆さん大盛り上がりでした。春よ来い！

## 音楽レク



ギターの音楽に合わせて、みんなで歌を歌ったり、歌に合わせて手拍子・足鳴らし、早口言葉など。脳トレと体操を同時にできるので、一石二鳥。とても楽しい時間です。

## お誕生日おめでとうございます！！



94歳

S・Sさん

寡黙なイメージのSさんですが、実はお茶目でかわいらしい！レクでは平静を装いながらも順番が来ると一気に闘志を燃やし、毎回上位入賞するところも魅力的！



94歳

K・Mさん

冷静沈着で静かな印象のKさん。周りをよく見て淡々と常に安定したペースで穏やかに過ごされています。



94歳

T・Hさん

何に対しても一生懸命前向きに取り組み、あっという間にゆいまーるに解け込みました。誰とでも仲良くなれるほんわかとした優しい雰囲気があるTさんの魅力です。



91歳

H・Kさん

おかえりなさい、お父さ～ん！スタッフ一同お父さんに会えない日々が寂しくまたの通所を待ちわびておりました。これからもお母さんと共にニコニコ楽しい一日を一緒に満喫しましょう♪



90歳

H・Mさん

歌や踊りに長けていて、ファッションセンスやスタイルの良さが光るHさん。いつまでもその輝きと若々しさでゆいまーるのおしゃれ番長として皆さんを引っ張って行ってください。



90歳

Y・Mさん

穏やかで落ち着きがあり、温かい雰囲気のあるYさん。ゆいまーるにもすっかり慣れて周りの方々とのお話や様々な活動を意欲的に楽しんでいます。



89歳

Y・Sさん

ゆいまーるのリーダーYさん。明るく情熱的で盛り上げ上手なところも、繊細なタッチの塗り絵やクオリティの高い作品を作ってくださいるところも素敵で、皆さんの憧れの存在です。



85歳

O・Yさん

皆さんの輪に入って一緒にゴミ箱作りをしたり、脳トレプリントをしながらお話を楽しむ様子、お食事やおやつを美味しく召し上がる姿が印象的です。これからも打ち解けた仲間と共に明るく楽しい時間を過ごしましょう。



83歳

Y・Hさん

奥様にも皆さんにもスタッフにも常に気配り・心配りを忘れないジェントルマンのYさん。ご持参のダンベル体操やこまめに動くことで若さをキープ。これからも年齢を感じさせないカッコイイYさんでいてください。



80歳

Y・Kさん

心優しく、感受性豊かなYさん。素直で明るくチャーミングなところが魅力です。念願のヘアカットでイメージチェンジ。小顔で可愛らしいのでショートヘアがお似合いです。

